Mai multe despre

GÂNDIREA POZITIVĂ

Vera Peiffer

Teora

Internet: www.teora.ro

Mai multe despre gândirea pozitivă

Vera Peiffer

Mai multe despre

GÂNDIREA POZITIVĂ

Vera Peiffer

Traducere de Daniela Gheorghe

Teora

Titlul original: **More Positive Thinking**

Copyright © 2002, 2000 Teora

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii **Teora**.
Reproducerea integrală sau parțială a textului sau a ilustrațiilor din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Editurii **Teora**.

© Vera Peiffer 1990, 1995, 1999
Originally published as *Strategies of Optimism*. This revised edition published in Great Britain in 1999 by Element Books Limited, Shaftesbury, Dorset.

Teora
Calea Moșilor nr. 211, sector 2, București
fax: 01/210.38.28
e-mail: teora@teora.kappa.ro

Teora – Cartea prin poștă
CP 79-30, cod 72450 București, România
tel: 01/252.14.31
e-mail: cpp@teora.kappa.ro

Copertă: Valentin Tănase
Tehnoredactare: Techno Media
Director Editorial: Diana Rotaru

Președinte: Teodor Răducanu

NOT 4992 PAR GANDIREA POZITIVA-MAI MULT
ISBN 973-20-0352-9

Printed in Romania

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE LA EDIȚIA A DOUA. 6
INTRODUCERE. 8

PARTEA I

1. SUNTEM FIINȚE LIBERE SAU PREDESTINATE? 9
2. INDIVIDUL ȘI SOCIETATEA 12
3. DEZVOLTAREA CA PROCES CONTINUU 15
4. OPTIMISM VERSUS PESIMISM. 17
5. CÂTEVA BASME ȘI CONTINUAREA LOR 20

PARTEA a II-a

6. MITUL „MOMENTULUI POTRIVIT“ 31
7. MITUL „SIGURANȚEI“ 34
8. MITUL „MODESTIEI“. 36
9. MITUL „DEPENDENȚEI“ 39
10. PROBLEMELE EXISTĂ 41
11. SINDROMUL PETER PAN 42

PARTEA a III-a

12. ȚELURILE DEZVOLTĂRII PERSONALE. 50
13. STRATEGIILE OPTIMISMULUI. 58
14. STRATEGIILE CA UNELTE 66
15. DACĂ TOATE CELELALTE METODE DAU GREȘ. 97
16. CONCLUZIE 111
INDEX 112

CUVÂNT ÎNAINTE LA EDIȚIA A DOUA

Dragă cititorule,

Au trecut câțiva ani de când această carte a fost publicată pentru prima oară și, o spun cu bucurie, sfaturile pe care le-am dat aici sunt încă valabile. Știu asta, pentru că mi-au fost mie însămi de folos!

Când am scris cartea, în 1989, dădeam deja consultații de hipnoterapie analitică și psihoterapie. În afara acestei activități, predam un curs despre modalitățile de înlăturare a stresului, la London Business School, și conduceam în Londra seminarii despre gândirea pozitivă. De atunci, s-au întâmplat multe. Cărțile mele despre gândirea pozitivă s-au bucurat de un succes răsunător în Germania mea natală, în ciuda faptului că acolo existau deja pe piață peste 200 de cărți cu titluri similare. Ca rezultat, țin acum periodic seminarii și conferințe în Germania.

Și aici, în Anglia, lucrurile merg bine. În 1994, am creat un curs prin corespondență despre gândirea pozitivă, curs care te învață cum să-ți ajustezi enunțurile și imaginile mentale în funcție de propriile cerințe, inițiindu-te totodată în tehnici extrem de folositoare, care te pot ajuta atunci când ești blocat de o problemă de viață. Între timp, acest curs a fost acreditat și va fi inclus în pregătirea universitară, el atrăgând o mulțime de oameni interesați să-și îmbunătățească propriile performanțe și să-i ajute și pe alții să procedeze la fel.

Deci, cum s-au petrecut toate aceste lucruri pozitive? Eu, în mod sigur, nu le-am prevăzut; pe vremea aceea, nu voiam decât ca viața mea să ia un curs incitant și plăcut...

În 1990, un prieten mi-a oferit în loc de cadou o întrevedere cu un astrolog. M-am dus, mai mult din curiozitate. Astrologul mi-a spus multe despre mine însămi și mi-a dat indicii în legătură cu ceea ce era probabil să mi se întâmple în viitor. Multe dintre lucrurile pe care mi le-a spus erau foarte bune, dar a subliniat totodată că trebuie să evit munca istovitoare. Mi-a vorbit mai bine de o oră și a înregistrat totul pe o bandă.

Acum doi ani, căutând ceva într-un dulap, am dat peste banda aceea. Trecuseră opt ani de la vizita mea la astrolog și nu prea îmi aminteam ce-mi spusese, așa că m-am hotărât să ascult banda. El pomenise de „celebritate și avere" – ei bine, *acestea* începuseră într-adevăr să intre în viața mea. O mulțime de

oameni veneau la seminariile mele pentru că îmi citiseră cărţile. Începusem să am pacienţi din toată Anglia, oameni care trebuiau să călătorească şi câte cinci ore pentru o şedinţă de psihoterapie. Am avut chiar şi pacienţi din străinătate. Am fost invitată la radio şi la televiziune, nu numai în Anglia, ci şi în Germania. Trăiam acum într-o casă foarte frumoasă, cu mult spaţiu pentru mine însămi, plecam în vacanţă de mai multe ori pe an şi am putut să-mi reduc numărul orelor de consultaţii datorită venitului adus de cărţile mele.

Dar ceea ce m-a făcut cu adevărat să râd a fost prezicerea astrologului potrivit căreia, într-o zi, voi conduce un institut. Mi-am auzit vocea pe bandă spunând tare, clar şi cu deplină convingere: „Dar nu-mi doresc un institut. Este prea mult de lucru!“, la care el a replicat: „O să ai unul, fie că vrei, fie că nu!“ Şi, bineînţeles, am acum Fundaţia Peiffer, care este un institut şi care pregăteşte viitori consilieri în domeniul gândirii pozitive!

Deci, cum s-a întâmplat totul? Era oricum scris în stele? Nu cred. Fără îndoială, fiecare dintre noi are anumite predispoziţii care îl vor ajuta sau îl vor stânjeni. Punctul meu slab constă în faptul că am într-adevăr tendinţa de a munci prea mult, aşa cum susţinuse pe bună dreptate astrologul, dar care nu a devenit manifestă decât câţiva ani mai târziu. Succesul a venit pentru că am avut un potenţial *şi pentru că m-am luptat să pun în valoare acest potenţial*. Consider că este esenţial să te străduieşti să scoţi la iveală tot ce este mai bun în tine şi să foloseşti în modul optim ceea ce se află în interiorul tău. O atitudine pozitivă, juxtapusă acţiunii orientate către un scop, te va ajuta enorm în realizarea acestui lucru.

Cât despre felul în care îţi poţi crea o concepţie pozitivă şi în care poţi depăşi obstacolele ce stau în calea ţelurilor tale, va trebui să citeşti şi să recitesti această carte, iar apoi să pui în practică ceea ce ai învăţat. Numai tu ştii ce este mai bine pentru tine. Stabileşte-ţi ţinta şi îndreaptă-te spre ea. Nu contează cum bate vântul; singurul lucru care contează este felul în care îţi întinzi pânzele. (Iar dacă nu este vânt, învaţă să vâsleşti...) Aminteşte-ţi întotdeauna că viitorul spre care te îndrepţi va avea forma pe care i-o dai tu însuţi!

Cu cele mai bune urări,

Vera Peiffer
februarie 1999

INTRODUCERE

Când ai luat această carte, este posibil să fi făcut-o pentru că ai citit deja *Gândirea pozitivă** și te așteptai ca volumul *Mai multe despre gândirea pozitivă* să reprezinte urmarea. În anumite privințe, așa este. Totuși, *Mai multe despre gândirea pozitivă* nu se limitează doar la tratarea mai amplă a aceluiași subiect, cu mai multe scenarii, cu mai multe enunțuri și cu noi modalități pozitive de folosire a subconștientului; în această carte, iau în considerare probleme noi și, în general, abordez mai pe larg decât în *Gândirea pozitivă* chestiunea dezvoltării personale.

Diferența dintre cele două cărți constă în faptul că *Gândirea pozitivă* se focalizează cu precădere asupra minții și a funcționării ei, asupra tipurilor de personalitate și asupra zonei problemelor particulare, cum sunt îngrijorarea, stresul, singurătatea ori gelozia, în timp ce *Mai multe despre gândirea pozitivă* se ocupă de obstacolele pe care le întâlnim adesea atunci când dorim să progresăm în viață. Cu alte cuvinte, *Gândirea pozitivă* te învață tehnicile de a schimba în bine felul în care trăiești, pe când *Mai multe despre gândirea pozitivă* te ajută să dai la o parte obstacolele care te împiedică de la bun început să faci aceste schimbări pozitive. Astfel înseamnă că nu prea contează ce citești mai întâi – fiecare dintre cele două cărți, citită separat, își are propriul înțeles. Evident, beneficiul maxim îl vei obține în cazul în care combini cunoștințele acumulate din ambele cărți; cu cât ai mai multe corzi la arc, cu atât mai departe îți poți trimite săgeata.

Fiecare metodă, tehnică și strategie constituie o posibilă opțiune pe calea progresului personal, dar nici una dintre ele nu garantează în sine succesul. Nu toate tehnicile sunt valabile pentru toți cititorii, așa că va trebui să încerci mai multe pentru a o găsi pe aceea care ți se potrivește.

Dezvoltarea personală este un proces continuu. Pe măsură ce vei învăța mai multe strategii pozitive și începi să le folosești, vei avea mai mult succes în atingerea scopurilor tale și în obținere
primul pas către un viitor mai bun, așa că nu te mulțumi s-o citești, ci *folosește-te de ea* – și cât mai curând posibil. Cu cât mai repede vei începe, cu atât mai repede vei reuși.

---

* Editura Teora, 1998 (n. red.)

PARTEA I

1. SUNTEM FIINȚE LIBERE SAU PREDESTINATE?

În zorii zilei de 9 ianuarie 1800, în satul Saint-Sernin din sudul Franței, tăbăcarul a fost trezit din somn de niște zgomote ciudate care veneau din grădină. Era încă întuneric afară, așa că, atunci când s-a uitat pe fereastră, nu a putut să vadă decât o siluetă care scormonea într-unul dintre răzoarele de legume. Tăbăcarul s-a hotărât să vadă despre ce este vorba și, punându-și o haină pe el, a ieșit fără zgomot în grădină. S-a furișat cu precauție până în apropierea intrusului, care smulgea legumele din pământ cu atâta concentrare, încât tăbăcarul a putut să-l prindă fără prea multă luptă. Când s-a uitat mai bine la prizonierul său, a văzut cu surprindere că intrusul nu era decât un băiat, mic de statură și îmbrăcat doar cu o cămașă veche care atârna în zdrențe pe corpul lui subnutrit. Băiatul nu putea vorbi și singurele sunete pe care le scotea erau niște țipete sinistre. Deși mergea în picioare, iar trupul lui era omenesc, mișcările, gesturile și comportamentul trimiteau cu gândul la un animal.

Apariția și capturarea lui Victor, cum a fost numit mai târziu băiatul, făcură imediat senzație în liniștitul sătuc Saint-Sernin. Vestea că fusese prins un băiat sălbatic, ce arăta de parcă trăise ani întregi ca o brută, s-a răspândit cu repeziciune.

Pe vremea când a fost găsit, Victor avea în jur de doisprezece ani. Corpul său era acoperit cu cicatrice și avea comportamentul unui animal. Era complet insensibil la căldură sau frig, nu avea conștiință de sine ca persoană, se ușura în orice loc s-ar fi aflat și nu mânca nici un lucru înainte de a-l mirosi. Se cățăra cu mare iscusință în copaci și prefera să mănânce rădăcini și fructe de pădure. Când i s-a dat să aleagă între carne, pâine, mere, pere, struguri, cartofi și păstârnac, el a luat cartofii, cu care părea obișnuit, și i-a aruncat în foc. Mai târziu, a scos cu mâinile goale cartofii pe jumătate necopți dintre cărbunii arzând și, spre oroarea privitorilor, a început să-i mănânce, fierbinți cum erau. Nimeni nu l-a putut convinge să aștepte până când cartofii s-ar mai fi răcit. De fiecare dată când Victor se pomenea cu mai multe alimente decât putea să mănânce, îngropa restul în grădină, exact ca un animal care își depozitează hrană pentru mai târziu.

Senzaţionala descoperire a „băiatului sălbatic din Aveyron“ avea să devină curând o problemă de importanţă naţională. Noutatea a ajuns până la Paris, unde Jean Itard, un tânăr chirurg de la Institutul pentru surdo-muţi, fu interesat de caz. Itard a lucrat cu băiatul timp de cinci ani, pentru a dovedi că mintea lui Victor poate fi trezită – că băiatul nu era idiot, ci doar întârziat în dezvoltarea lui din cauză că fusese izolat de societatea umană pentru o perioadă atât de îndelungată.

Faptul că Jean Itard s-a ocupat cu devotament de dezvoltarea lui Victor se datora doar în parte compasiunii pentru nefericitul copil. Socializarea şi umanizarea lui Victor erau de dorit şi pentru că l-ar fi ajutat pe Itard să-şi demonstreze punctul de vedere într-o controversă ştiinţifică: anume, că Victor era asocial nu din cauza unui defect genetic în structura lui mentală, ci din cauză că îi lipsise societatea oamenilor în timpul anilor petrecuţi în sălbăticie. Itard era de părere că omul nu „se naşte“ ca atare, ci „se construieşte“. El credea că ne naştem cu o minte goală şi că mediul este cel care ne formează, mai degrabă decât propria personalitate ori moştenirea genetică. Descoperirea lui Victor i-a oferit lui Itard ocazia de a demonstra că această ipoteză era adevărată. Dacă reuşea să-l educe pe Victor astfel încât să-l facă asemănător unei fiinţe umane normale, el ar fi putut să-şi reducă la tăcere adversarii, care credeau mai curând că aceşti copii sălbatici erau înapoiaţi mintal din naştere, motiv pentru care părinţii îi abandonau, decât că însăşi *abandonarea* lor constituia cauza înapoierii.

În decursul celor cinci ani ai programului de instruire stabilit de Itard, Victor a făcut progrese considerabile. Deşi nu a reuşit niciodată să rostească decât câteva cuvinte, el a căpătat cunoştinţe elementare de citire şi a învăţat să exprime idei simple în scris. Viaţa lui emoţională s-a îmbogăţit, el manifestând o reală afecţiune pentru Itard şi pentru menajera acestuia, doamna Guérin, care a devenit pentru băiat un fel de mamă adoptivă. Victor a învăţat, de asemenea, să simtă diferenţele de temperatură, a început să aprecieze plăcerea unei băi calde şi nu a mai mâncat cartofi decât dacă erau preparaţi cum se cuvine.

Oricum, după primele îmbunătăţiri încurajatoare, dezvoltarea lui Victor a ajuns într-un impas. Deşi Victor putea să audă, incapacitatea de a vorbi s-a dovedit principalul impediment pentru continuarea educaţiei sale. De asemenea, dezvoltarea lui emoţională a fost blocată de dorinţele sexuale violente şi neîmplinite, ca şi de imposibilitatea de a le canaliza într-o direcţie satisfăcătoare. Şi totuşi, dacă luăm în considerare comportamentul lui Victor şi starea mentală în care se afla la începutul educaţiei sale, Itard a realizat cu băiatul un adevărat miracol.

Deci, cine a avut dreptate, Itard sau adversarii săi? Dezvoltarea lui Victor a fost întârziată din cauza izolării lui de societatea omenească, sau băiatul se născuse înapoiat mintal?

Deşi există informaţii certe începând cu perioada în care a fost găsit, rezultatele sunt greu de evaluat cu precizie. Nu se ştie nimic despre copilăria lui timpurie. Există dovezi că până când a fost descoperit, la vârsta de aproximativ 12 ani,

stătuse în munți vreo 5-6 ani; dar unde a trăit înaintea acestei perioade, rămâne un mister. De aceea, capacitatea lui mentală inițială este imposibil de determinat.

Există numeroase cazuri de copii, nelegitimi sau nedoriți, care au fost crescuți într-o izolare aproape totală, au fost ținuți ani de zile în captivitate în camere întunecoase, au fost ascunși de lumea exterioară, având contacte minime cu semenii lor. Atunci când soarta lor tragică iese la iveală și când sunt, în sfârșit, eliberați din închisorile lor, se vede că dezvoltarea mentală și fizică le-a fost afectată profund. Ei arată adesea mai mici decât vârsta lor, maturizarea fizică fiind oprită de insuficiența hranei sau de incapacitatea organismului de a metaboliza corect în condiții restrictive. Mulți dintre acești copii nu reușesc niciodată să învețe să meargă. Dezvoltarea lor mentală este cel mai adesea grav întârziată, limbajul de obicei nu evoluează, iar copiilor le este foarte dificil să închege relații cu alți oameni.

În unele cazuri, copiii au fost ținuți în izolare în scopuri științifice. Frederic al II-lea, împărat al Sfântului Imperiu Roman, a făcut o experiență cu copii mici supravegheați de doici cărora li se ordonase să-i hrănească bine, dar să nu-i mângâie niciodată, să nu-i sărute, să nu le zâmbească și să nu vorbească cu ei. Lipsindu-i de un model verbal, împăratul spera să descopere cea mai veche limbă a neamului omenesc, așteptându-se ca ei să înceapă să vorbească după un timp. Experimentul a eșuat: toți copiii au murit. Doar prezența fizică a doicilor nu a fost suficientă pentru a-i ține în viață. Lipsa căldurii afective a împiedicat nu numai o dezvoltare mentală normală, dar și fundamentala supraviețuire fizică.

În consecință, dezvoltarea umană depinde de un mediu favorabil care să ofere suport primelor manifestări ale dezvoltării mentale, dar și de structura noastră biologică. Alcătuirea genetică și caracteristicile biologice ereditare pot influența limita până la care progresăm. O miopie netratată poate stânjeni considerabil dezvoltarea mentală, la fel ca și un defect de auz nedescoperit. Unui copil timid și firav i se pare dificil să facă față într-o școală unde lucrul cel mai important este să fii bun la sport, iar acest lucru poate duce la pierderea încrederii în sine și la însingurare.

Întrebarea dacă mediul social *sau* moștenirea genetică fac din noi ceea ce suntem nu este în realitate relevantă; de fapt, felul în care ne dezvoltăm inițial este determinat de combinația celor două aspecte. Ne naștem cu anumite predispoziții, cu anumite caracteristici personale și cu o structură genetică unică. La început, depindem foarte mult, în ce privește adăpostul și îngrijirea, de mediul din imediata noastră apropiere. Trebuie să ne bazăm pe părinți, care se ocupă de noi și ne hrănesc. Viața noastră este guvernată de ceea ce gândesc și cred părinții, de ceea ce consideră ei ca fiind bine sau rău.

Pe măsură ce creștem, influențele exercitate de mediu asupra noastră se multiplică.

Ne întâlnim cu situații noi, diferite de tiparul mediului familial: începe școala, profesorii ne cer lucruri noi, trebuie să învățăm să ne acomodăm cu alți copii, să

concurăm şi să cooperăm. Începem să citim cărţi şi reviste şi, o dată ce am învăţat să citim, suntem supuşi la milioane de stimuli. Devine efectiv imposibil să *nu* citim, pentru că suntem înconjuraţi de materiale scrise, sub formă de reclame, etichete, anunţuri, de ziare şi reviste.

De regulă, nu putem face prea multe în privinţa alcătuirii noastre biologice sau a faptului că în jurul nostru apar probleme. Trebuie să ne obişnuim, de pildă, cu ideea că avem picioare scurte şi că nu vom putea face niciodată carieră ca manechin, după cum în egală măsură trebuie să acceptăm faptul că nu am reuşit să urmăm colegiul sau că tocmai am fost disponibilizaţi. Şi totuşi, între constrângerile mediului şi ale biologiei, suntem liberi să facem alegeri. Există mai multe soluţii pentru fiecare problemă cu care ne confruntăm în viaţă. Credinţa că suntem autorii propriului destin nu vine în contradicţie cu faptul că circumstanţele în care ne aflăm ne pot încorseta serios; dar, dacă suntem nefericiţi din această cauză, avem libertatea de a porni în căutarea unor condiţii mai favorabile. Există întotdeauna cel puţin încă o soluţie, pe lângă aceea de a ne plânge de milă.

2. INDIVIDUL SI SOCIETATEA

Să aruncăm o privire mai atentă asupra constrângerilor la care ne supune mediul. Ar fi o prostie să ne închipuim că putem nesocoti aceste constrângeri fără a suporta consecinţele. Un nudist convins nu poate să plece la lucru cu trenul de dimineaţă gol puşcă, fără ca poliţia să-l înhaţe undeva, pe drum. Totuşi, dacă umblatul în pielea goală ar fi ceva obişnuit, am putea fi martorii unei scene în care un domn ciudat, într-un costum la patru ace şi cu melon, ar fi reţinut de oameni în halate albe.

Fără îndoială, libertatea noastră de alegere şi libertatea de a ne dezvolta în orice direcţie am dori sunt limitate de societatea în care trăim. În primul rând, nu putem alege ceva despre care nu ştim nimic. Dacă nu am auzit niciodată de profesiunea de chiropod, în mod sigur nu ne vom hotărî s-o practicăm. Problema ignoranţei nu are cine ştie ce pondere în timpurile moderne; prin mass-media, ştirile şi informaţiile sunt accesibile oricui. Dar lucrurile nu au stat întotdeauna aşa. Acum câteva sute de ani, nu toată lumea ştia să citească, unele ocupaţii erau rezervate oamenilor bogaţi şi cu o anumită poziţie socială, de asemenea se obişnuia ca fiul să urmeze profesiunea tatălui, iar fiica să se mărite cât mai repede şi să aibă copii.

Organizaţiile şi instituţiile, regulile şi regulamentele, scrise ori nescrise, canalizează dezvoltarea într-un anumit mod. Părinţii şi, mai târziu, profesorii ne

familiarizează cu valorile fundamentale ale societăţii. Copii fiind, manifestăm la început o dependenţă puternică faţă de toate aceste învăţături, din simplul motiv că ne privim părinţii ca pe nişte zei care au întotdeauna dreptate şi a căror dragoste este esenţială pentru supravieţuirea noastră fizică şi emoţională. Deşi copiii încep să devină rebeli pe măsură ce facultăţile lor critice se dezvoltă, nevoile emoţionale îi leagă încă de părinţi şi îi fac dependenţi de atitudinile şi opiniile acestora. Cu cât stai mai mult timp cu o persoană, cu atât este mai probabil că îi vei adopta valorile. Astfel, imaginea unui copil asupra lumii nu îi aparţine în întregime, ci este mai degrabă un amestec între ceea ce l-au învăţat adulţii şi propriile-i fantezii despre lucrurile pe care nu le înţelege încă. Biserica exercita pe vremuri – şi în multe cazuri exercită încă – o putere enormă asupra concepţiei noastre privind binele şi răul, iar acei cititori care au primit o educaţie religioasă severă pot să confirme faptul că percepţia lor asupra lumii a fost structurată de învăţăturile provenite din religia căreia îi aparţin.

Chiar dacă ne percepem pe noi înşine ca indivizi, cu problemele, speranţele şi aspiraţiile noastre personale, suntem, în acelaşi timp, membri ai societăţii şi ai culturii în care trăim. Voluntar sau involuntar, ne aflăm permanent în contact cu alţi oameni care au problemele, speranţele şi aspiraţiile *lor* personale. Această necesitate continuă de a interacţiona cu semenii noştri ne obligă să învăţăm să ne înţelegem pe noi înşine şi să-i înţelegem pe ceilalţi, pentru a crea un mediu social pozitiv în care să ne simţim fericiţi şi acceptaţi. Acesta nu-i un lucru uşor, după cum ştim cu toţii. Trebuie să învăţăm să prevedem cum vor reacţiona alţi oameni la acţiunile noastre şi, dacă este nevoie, să ne modificăm comportamentul în consecinţă. Atunci când micul Harry înţelege că mămica face o criză de fiecare dată când el umblă cu încălţămintea murdară pe covorul din sufragerie, băieţelul se va folosi de noua informaţie obţinută fie ascunzându-se după ce a lăsat din nou urme de noroi pe tot covorul, ca să-i evite furia, fie, dacă mama este norocoasă, scoţându-şi ghetele înainte de a intra în cameră.

În perioada copilăriei, învăţăm numeroase lucruri în legătură cu recompensa şi cu pedeapsa. Primim laude atunci când suntem cuminţi şi ne purtăm civilizat când suntem în vizită la mătuşa Maude, dar ni se face semn să ne ţinem gura atunci când comentăm faptul că unchiul Paul a început să chelească, ori când ne minunăm cu voce tare că bunica poate să-şi scoată dinţii în timpul nopţii.

Unele elemente ale comportamentului social le învăţăm de la părinţi şi profesori, alte norme le învăţăm urmărindu-i pe alţii şi imitându-i, dacă rezultatul ni se pare aducător de recompense. Această tendinţă de a învăţa prin imitaţie a fost demonstrată printr-o experienţă în care unor copii preşcolari, împărţiţi în trei grupuri, le-a fost proiectat un film în care un adult lovea o păpuşă mare. Primul grup de copii a văzut în finalul filmului cum adultul era recompensat pentru purtarea lui de către un alt adult, al doilea grup a văzut cum adultul era pedepsit, iar al treilea grup a văzut un deznodământ neutru, în care adultul-martor nu reacţiona în nici un fel. După aceea, copiii au fost îndemnaţi să se joace cu o

păpușă de mărimea unui om; cei din primul și al treilea grup au lovit păpușa cu mâinile și picioarele, pe când cei din al doilea grup, care văzuseră că un asemenea comportament este pedepsit, s-au abținut. Oricum, atunci când tuturor copiilor li s-a promis că vor primi ciocolată dacă lovesc păpușa, rezistența celor din al doilea grup s-a evaporat în câteva secunde...

Stimulii exteriori și modelele oferite de adulți, structura personalității noastre și toate experiențele trăite converg în a forma în mintea noastră un model al lumii, un tablou mental al felului în care ne închipuim că funcționează lumea din jurul nostru. Fiul unui bancher poate să creadă că bancherii sunt, în general, oameni serviabili, pe când cineva a cărui singură experiență cu bancherii constă în primirea unor scrisori dezagreabile îi poate privi ca pe niște dușmani. Un băiețel care este umilit tot timpul de mama lui își poate forma o imagine negativă despre femei, iar în viața de adult este posibil să resimtă o satisfacție, ascunsă sau manifestă, atunci când citește despre agresarea femeilor.

Experiențele noastre vor determina modul în care percepem lumea din jur. Această chestiune este ilustrată clar de parabola cu cei trei orbi cărora li se cere să descrie cum arată un elefant. În funcție de porțiunea din corpul elefantului pe care o pipăie, ei spun lucruri extrem de diferite, de parcă fiecare ar descrie cu totul alt animal. Nici unul dintre ei nu vede elefantul așa cum este el în realitate, și totuși fiecare este sigur că el are dreptate.

Pe măsură ce creștem, ne formăm o imagine mentală nu numai asupra lumii din jur, ci și asupra eului nostru. Felul în care ne reflectăm în ceilalți servește ca feedback, felul în care ceilalți reacționează față de noi funcționează ca o oglindă în care ne vedem pe noi înșine. Atunci când încercările unui copil de a comunica sunt întâmpinate cu indiferență sau nerăbdare, el înțelege această reacție ca pe un reproș personal, ca pe un mesaj care spune: „Nu meriți să te ascult.“ Această imagine despre sine, imprimată de timpuriu în noi de părinți și profesori, o vom accepta ulterior ca reprezentând propriul nostru eu.

Una dintre condițiile preliminare ale dezvoltării este de a ști ce simți. Copiii sunt siliți adesea să-și nege sentimentele negative pentru a păstra dragostea părinților. În felul acesta, părinții pot să-i impună unui copil propriile lor vederi asupra sentimentelor sale. Când Jennie îl pocnește pe frățiorul ei, iar părinții spun că ea nu vrea cu adevărat să-i facă rău, Jennie se poate simți obligată să fie de acord, cu toate că *este* supărată și *vrea* să-i facă rău, fiindcă el a enervat-o. Dar întrucât este evident că părinții nu-i acceptă furia, ea se conformează versiunii lor asupra realității și o adoptă, negându-și astfel sentimentele și simțindu-se vinovată de fiecare dată când acestea reapar.

Nu suntem, însă, doar recipientul pasiv al influențelor care acționează asupra noastră. Societatea ne influențează, dar, la rându-ne, și noi o influențăm. Există întotdeauna o interacțiune cu două sensuri între noi înșine și oamenii la care ne raportăm. O altă chestiune de semnalat este că putem să-i influențăm nu numai pe alții, dar și pe noi înșine. Avem capacitatea de a ne construi propria realitate,

dar acest lucru înseamnă să ne asumăm răspunderea pentru alegerile pe care le facem. Mulţi oameni se tem de această libertate de alegere şi preferă să se supună convenţiilor, sau modei, sau ideologiilor. Preţul pe care îl plătesc pentru faptul că nu-şi creează propria realitate este că nu ei îşi conduc viaţa, ci îi lasă pe alţii s-o facă în locul lor. În ultimă instanţă, ei nu-şi trăiesc propria viaţă, ci pe a altcuiva; ei se automodelează aşa cum îşi închipuie că *trebuie* să fie, nu cum sunt de fapt. Nu are nici un rost, de pildă, să încerci să fii mamă şi să ai şi serviciu numai pentru că aşa este moda la ora actuală, când, de fapt, cel mai mult ţi-ai dori să stai acasă cu copiii.

Pentru a evolua şi a ne dezvolta, trebuie să ne dăm seama care ne sunt nevoile şi sentimentele şi să fim receptivi în faţa experienţelor noi. Este nevoie de curaj ca să ne depăşim limitele, dar merită, pentru că asta duce la o viaţă mai împlinită, permiţându-ne să ne realizăm întregul potenţial.

3. DEZVOLTAREA CA PROCES CONTINUU

Când vorbim despre dezvoltare, ne gândim de obicei la dezvoltarea fizică, de exemplu la faptul că un bebeluş ia în greutate, că îi apar primii dinţi şi că, în cele din urmă, îşi pierde înfăţişarea de bebeluş. Pe măsură ce copilul se face mai mare, întregul lui aspect fizic se transformă treptat, iar mai târziu apar atributele fizice ale pubertăţii. O dată ce oasele au atins lungimea finală, creşterea în înălţime încetează. Ulterior, dezvoltarea devine retrogresivă, iar capacităţile fizice se deteriorează în cele din urmă, după ce a fost depăşită faza maturităţii depline.

Dar dezvoltarea are loc şi pe plan mental. În general, suntem conştienţi de acest lucru în timpul primelor stadii ale copilăriei, atunci când bebeluşul învaţă să meargă şi să vorbească, atunci când copilul mic începe să citească şi să scrie, dar chiar şi mai târziu, când un tânăr studiază o anumită materie la universitate sau când un ucenic îşi însuşeşte, la locul de muncă, abilităţi practice noi. Ceea ce de regulă observăm mai puţin este dezvoltarea pe plan social, în care intră, între altele, obţinerea favorurilor sociale, capacitatea de a lega prietenii, capacitatea de a încarna o varietate de roluri, trecând, de pildă, de la ipostaza de soţ la aceea de tată, capacitatea de a manevra o mulţime de probleme, de a face faţă stresului, bolilor, grijilor de ordin financiar şi răsturnărilor care survin în relaţiile personale.

Toate etapele dezvoltării legate de educaţie le considerăm mai mult sau mai puţin de la sine înţelese, fiindcă majoritatea oamenilor trec prin ele. Şcolarizarea

este obligatorie până la o anumită vârstă, iar o educaţie superioară măreşte probabilitatea obţinerii unei poziţii profesionale bune; în consecinţă, ne supunem, cu mai mult sau mai puţin chef, procesului de învăţare, în funcţie de personalitatea şi înclinaţiile noastre. Dar adesea şcoala nu ocupă decât locul al doilea în viaţa unei persoane tinere; acest lucru nu este, de fapt, surprinzător, dacă ne gândim la toate schimbările fizice şi emoţionale fundamentale care se petrec în timpul pubertăţii. Înmugurirea dorinţelor sexuale, la care se adaugă curiozitatea, timiditatea şi lipsa de experienţă, te lasă cu tot atâta energie câtă are o legumă când vine momentul să abordezi subiecte ca bătălia de la Trafalgar sau verbele neregulate ale limbii franceze. Când te preocupă propria persoană, propriul corp şi relaţiile cu ceilalţi, cu alte cuvinte atunci când eşti pe cale să devii adult, şcoala nu reprezintă decât, în cel mai bun caz, o întrerupere nedorită. Tocilarii sunt adesea tineri care nu reuşesc sau se tem să închege relaţii cu ceilalţi, drept rezultat îngropându-se în cărţile lor.

După ce am petrecut între zece şi cincisprezece ani acumulând cunoştinţe şi obţinând calificarea pentru o viitoare slujbă, părăsim şcoala sau universitatea numai ca să aflăm că teoria nu se traduce imediat în practică, atunci când se pune problema să aplicăm ceea ce am învăţat. Procesul de învăţare trebuie să continue, de data aceasta pe baza experienţei de zi cu zi. Dar în final, după ce am dat piept cu dificultăţile şi problemele muncii noastre, ajungem în stadiul în care suntem capabili să le rezolvăm satisfăcător; acum putem să ne relaxăm şi să ne bucurăm de reuşita pe plan profesional, fapt care ne dă un sentiment de reală împlinire.

Din nefericire, tocmai în acest stadiu se întâmplă adesea ca procesul de învăţare şi, deci, dezvoltarea însăşi să înceteze. După câţiva ani, se instalează rutina şi începem să ne pierdem capacitatea şi chiar dorinţa de a explora zone noi şi de a ne perfecţiona. Viaţa va însemna doar să munceşti opt ore pe zi şi apoi să cinezi în faţa televizorului, sau să stai cu copiii patrusprezece ore pe zi şi apoi să aţipeşti în faţa televizorului. Ne-am „aşezat“, viaţa noastră începe să înainteze pe un drum îngust, iar când ajungem la o răscruce, alegem calea cea mai uşoară. Nu mai abordăm acţiuni noi, în afară de vreo promovare sau de schimbarea serviciului; ca persoane, funcţionăm în cadrul aceloraşi vechi tipare, până ieşim la pensie. Ca urmare, devenim rigizi şi mai puţin apţi să rezolvăm problemele; cu cât evităm situaţiile noi şi poate dificile, cu atât avem mai puţină experienţă în a le ţine sub control şi mai puţină îndrăzneală în a ne aventura în alte situaţii noi. Aceasta este o problemă cu care se confruntă multe femei care au renunţat la serviciu pentru a-şi creşte copiii şi pe care ideea de a căuta din nou de lucru le sperie şi le deprimă. Acelaşi lucru este valabil pentru oamenii care trăiesc numai pentru munca lor. Ei pierd contactul cu lumea din afară, nu mai au alte interese şi alte resurse. După ce ies la pensie, aceşti oameni sunt mai predispuşi la depresie şi la o moarte timpurie decât cei care şi-au oferit de-a lungul anilor distracţii interesante. La prima vedere, opţiunea cea mai sigură pare a fi aceea de a evita implicarea în situaţii noi, dar, pe termen lung, ratezi o mulţime de lucruri plăcute şi palpitante.

Multă vreme, psihologii au înclinat să creadă că există o perioadă critică de timp în care trebuie să se realizeze dezvoltarea mentală și socială a copilului. Se considera că, după vârsta de șase ani, este imposibil pentru un copil să-și completeze lacunele sau să-și revină în urma unui traumatism psihic. Știm acum că o asemenea concepție este ca o profeție ce se împlinește prin sine: pentru că se consideră imposibilă socializarea după o anumită vârstă a copiilor privați de o experiență normală, nimeni nu încearcă să-i ajute și, în consecință, aceștia nu evoluează, fapt care confirmă teoria că nu există nici o posibilitate de progres după vârsta de șase ani.

Este, desigur, adevărat că evenimentele traumatizante petrecute în fragedă copilărie au un anumit efect asupra omului, dar asta nu înseamnă că traumatismul trebuie să-l afecteze pentru tot restul vieții. Faptul că am fost lipsiți de dragoste și afecțiune când eram mici nu înseamnă că nu putem să obținem dragoste și afecțiune ca adulți; faptul că am fost nefericiți și deprimați în copilărie nu înseamnă că nu putem deveni niște adulți fericiți. Depășirea evenimentelor traumatizante poate fi dificilă, iar în unele situații este nevoie de ajutor din afară, dar, oricum, ea este realizabilă. Există multe cazuri în care oamenii au reușit să se smulgă din mediile cele mai abjecte și să ducă, mai târziu, o viață fericită și plină de succes.

Mijloacele autoîmplinirii și mulțumirii se află în mâinile noastre. Este nevoie de curaj pentru a-ți construi propria fericire, fiindcă asta înseamnă să-ți asumi riscul de a merge pe căi noi, de a afla mai multe despre tine și despre sentimentele tale, și este nevoie de hotărâre pentru a înainta pe un drum diferit și pentru a nu renunța atunci când zărești primul obstacol. Schimbările nu se produc, de obicei, dintr-o dată, așa că avem destul timp să ne adaptăm treptat la ele, pe măsură ce au loc. Tot timpul se petrec în jurul nostru schimbări, iar noi suntem siliți să ne adaptăm, așa că de ce să nu profităm de această situație? Ne putem stabili țelurile personale și putem acționa pentru împlinirea lor. Acest lucru ne va permite să evoluăm și să progresăm continuu, dincolo de orice limite biologice.

4. OPTIMISM VERSUS PESIMISM

La ora actuală, când citești ziarele, poți să crezi că nu prea ai motive să fii optimist. Războaie și mișcări sociale peste tot, revolte care lasă în urmă mii de morți, haos provocat de grevele pe care le fac oamenii disperați, violența din

orașe, unde se petrec zilnic agresiuni, jafuri, spargeri și violuri, creșterea inflației și a ratei dobânzilor, care afectează atâtea familii, distrugerea progresivă a mediului – păduri care suferă stricăciuni ireparabile, apa și atmosfera alterate, atâtea specii sălbatice care au dispărut sau sunt pe cale de dispariție. Fără îndoială, numai un individ ignorant, nepăsător sau frivol poate să urmărească toate aceste evenimente și să-și păstreze încă speranța!

Se pare că veștile rele, spre deosebire de cele bune, se răspândesc foarte repede. Pe deasupra, ele sunt considerate mai valoroase ca informație decât știrile pozitive, oricare ar fi acestea. Gândiți-vă cu ce se alimentează în fiecare zi radioul, televiziunea și ziarele. Departamentele lor de știri sunt, în mod frecvent, pline până la saturație cu problemele mondiale – ele trăiesc efectiv de pe urma tulburărilor, crizelor și catastrofelor. Oare de ce sunt relatate, în general, numai evenimentele negative? După un bombardament de știri televizate despre moarte, violență și teroare, suntem informați, la final, că într-o grădină zoologică oarecare s-a născut un ursuleț Panda, probabil în ideea că fâșia subțire de poleială a unei vești bune va ușura enorma povară a veștilor proaste.

Selecția negativă pe care ne-o oferă frecvent mass-media ne face să uităm că, în realitate, este vorba *doar* despre o selecție. Din marele număr de evenimente care au avut loc în lume în ziua respectivă, cineva a ales o parte – și apoi ne-o prezintă drept „realitate". Dar chiar și puținele evenimente considerate suficient de importante pentru a fi difuzate au parte doar de câteva minute de comentariu și de câteva scurte secvențe, astfel încât avem la dispoziție o perspectivă și mai îngustă pentru evaluarea situației.

Ar fi interesant de văzut ce s-ar întâmpla dacă, într-o zi, un redactor s-ar hotărî să difuzeze numai știri bune și să pună în mod deliberat accentul pe lucrurile pozitive care se petrec în lume: cum se adună oamenii ca să planteze împreună copaci sau să restaureze clădiri vechi; cum se ameliorează relațiile dintre state; cum reușesc națiunile, sau companiile, sau indivizii să-și rezolve problemele, arătându-ni-se ce soluții au găsit, astfel încât toată lumea să poată învăța de la ei. Și numai la sfârșit câteva secunde despre violență și omoruri... Sunt sigură că o mulțime de oameni s-ar simți înșelați. Cu siguranță că asta nu-i tot! Cu siguranță că trebuie să fie și niște știri mai importante! Nu este ciudat, totuși, că nu ne punem niciodată aceste întrebări atunci când aflăm despre toate nenorocirile din lume?

Aria acoperită de mass-media în prezent pare să sugereze că numărul problemelor este în creștere. Așa să fie? Sau este în creștere doar numărul relatărilor din mass-media privind aceste probleme? În ultimii ani, de exemplu, au apărut tot mai multe articole și emisiuni având ca subiect abuzurile comise asupra copiilor și agresarea femeilor. Acestea sunt teme serioase care merită discutate, iar mass-media joacă un rol esențial în conștientizarea lor, având posibilitatea de a le aduce în fața unui public vast; totuși, nu înseamnă că, la ora actuală, se comit mai

multe abuzuri asupra copiilor decât în urmă cu douăzeci de ani. Înseamnă numai că, datorită conştientizării problemei şi abordării ei mai deschise, tot mai mulţi oameni vin să relateze incidente de acest gen, iar ca rezultat ele apar cu o frecvenţă crescută în mass-media.

Mijloacele de informare în masă au o funcţie importantă, pentru că ele dau jos vălul de pe subiecte tabu, şi numai atunci când privim în faţă o problemă putem începe să-i căutăm soluţia; totuşi, trebuie să reţinem că mijloacele de informare nu pot avea pretenţia reflectării realităţii în întregul ei şi că, doar fiindcă citim dintr-o dată mai multe despre o anumită problemă, nu înseamnă că acea problemă se agravează. Înseamnă numai că auzim mai multe despre ea.

Cu toate acestea, conştientizarea crescândă a problemelor îşi are preţul ei. Începem să simţim că pierdem controlul şi, o dată cu fiecare nouă ştire, suntem tot mai deprimaţi şi descurajaţi. Deşi în planul conştientului putem încerca să ignorăm informaţiile negative, în planul subconştientului suntem afectaţi. Fie că vrem sau nu, imaginile negative produc sentimente negative (vezi şi cartea mea *Gândirea pozitivă*).

Informaţiile negative din buletinele de ştiri distorsionează realitatea, şi acelaşi lucru îl fac filmele unde este etalată puterea fizică şi mentală. Dacă ne comparăm cu eroii din filmele pe care le vedem, ne vom considera deprimant de neputincioşi, iar dacă plecăm urechea la toate ştirile îngrozitoare, ne vom simţi de două ori mai incapabili să înfruntăm viaţa.

Pentru a evita să cădem în această capcană, este important să reţinem că *noi* suntem realitatea şi, ca atare, *noi* trebuie să fim etalonul competenţei, nu vreun erou iluzoriu de la televizor. Putem hotărî singuri în ce măsură vrem să ne expunem influenţelor negative. Este, oare, absolut necesar să ascultăm buletinul de ştiri la radio, să citim ziarul *şi* să urmărim seara telejurnalul? Este lăudabil că vrei să fii informat, dar, în mod cert, nu-i nevoie să te înfunzi într-o mentalitate negativă!

În aceeaşi ordine de idei, de ce ne este atât de uşor să criticăm şi atât de greu să lăudăm? Parcă am avea un tipar, dinainte fixat, de gândire negativă, în care încap numai „rateurile". În aparenţă, pesimismul este îndreptăţit: poţi întotdeauna să fii sigur că ceva o să meargă prost la un moment dat. Multor oameni le este teamă să fie optimişti. Este aproape ca o superstiţie: dacă eşti prea fericit, atragi dezastrul.

Evident, problema cu gândirea negativă este că ea funcţionează ca o profeţie ce se împlineşte prin sine. Din cauză că gândeşti negativ, eşti tensionat, nervos, prost dispus şi nu te simţi în formă. Iată de ce, dacă apare o situaţie dificilă, este puţin probabil că te vei descurca tot atât de bine ca o persoană cu mentalitate pozitivă. Pentru că nu faci faţă, ţi se confirmă presimţirea dezastrului iminent, iar gândirea negativă prinde noi aripi: aşa se creează cercul vicios.

Din fericire, nu eşti silit să-ţi trăieşti viaţa în această manieră negativă pentru că sistemul funcţionează tot atât de bine şi invers. Suntem conştienţi de faptul că viaţa nu este nici întruna minunată şi nici întruna mizerabilă. Adevărul se află

undeva la mijloc, şi putem înclina balanţa în favoarea noastră dacă hotărâm, în mod conştient, să ne îndreptăm privirea spre partea luminoasă.

Asta nu înseamnă că trebuie să ignorăm dificultăţile sau să evităm problemele, ci dimpotrivă. Nu are nici un rost să fugi de probleme, fiindcă oricum vor alerga ele după tine. Ceea ce trebuie să facem este să întoarcem capul şi să ne uităm bine la ceea ce ne supără sau ne sperie, iar apoi să întreprindem acţiunea potrivită pentru a rezolva lucrurile. Dacă avem o atitudine pesimistă, vom avea îndoieli dacă merită sau nu să rezolvăm problema, pe când dacă suntem optimişti, vom fi pregătiţi s-o abordăm. Dacă te uiţi în urmă la toate progresele înregistrate de-a lungul anilor în medicină, inginerie şi tehnologie, ceea ce vezi sunt realizările unor oameni optimişti care nutreau credinţa că trebuie să existe o soluţie la problemele cu care se confruntau – şi care au pornit în căutarea acelei soluţii. Un pesimist ar fi renunţat pur şi simplu şi n-ar fi descoperit niciodată răspunsul. Dacă ne gândim la poluarea industrială care ameninţă mediul şi la pericolul în care se află speciile de animale ucise pentru profit, putem foarte uşor să cădem pradă disperării şi să ne resemnăm cu gândul că am mers prea departe cu distrugerea planetei şi că nu se mai poate face nimic. Dar un optimist a considerat că nu este prea târziu pentru iniţierea unei misiuni de salvare şi a înfiinţat o organizaţie, ca Greenpeace sau ca World Wild Life Fund. Acestui optimist i s-au alăturat alţii, care aveau aceleaşi convingeri, şi, după un timp, s-au închegat organizaţii puternice, care au căpătat influenţă şi se luptă cu guvernele. Sigur, progresul este lent, dar devine treptat tot mai vizibil. Trebuie timp pentru a opera schimbări în atitudinile şi comportamentul oamenilor; adesea devenim nerăbdători pentru că vrem să vedem repede rezultatele.

Optimismul este credinţa potrivit căreia merită să faci un efort; optimismul înseamnă speranţa că se poate ajunge la un rezultat pozitiv, în ciuda oricăror obstacole care barează drumul. Îţi trebuie curaj ca să fii optimist, dar este singura noastră opţiune dacă vrem să reuşim şi să evităm calea înfundată a resemnării şi a negativităţii.

5. CÂTEVA BASME ŞI CONTINUAREA LOR

Nu ştiu dacă îţi aminteşti basmele de pe vremuri, nu ştiu dacă ţi le-a citit cineva vreodată seara, ca să te ajute să adormi. După părerea mea, nu există antidot mai sigur pentru un somn liniştit şi odihnitor decât basmele. Gândeşte-te la intrigă: nu

auzi decât despre eroi hărţuiţi, care, ca să trăiască fericiţi până la adânci bătrâneţi, trebuie să se lupte cu uriaşi, sau cu lupi mâncători de oameni, sau cu vrăjitori răi; ori li se cere să răspundă la nişte întrebări stupide, dacă vor să nu li se taie capul, când, de fapt, ei nu veniseră decât ca să o ceară în căsătorie pe prinţesa cea frumoasă. Ce crezi, toate astea sunt relaxante? Ai putea tot atât de bine să le spui puştilor tăi să se ducă la televizor şi să vadă un film de groază! De ce trebuie prinţesa să-i dea voie unei broaşte mici şi oribile să stea pe perna ei, când toată lumea ştie că nu este igienic să ţii animale în pat? De ce trebuie Cenuşăreasa să treacă prin toată aiureala cu întoarcerea acasă la miezul nopţii? Dacă i se permite să iasă în lume într-o rochie de seară decoltată, cu siguranţă că este destul de mare ca să decidă singură când a dansat destul şi când a băut destulă şampanie, sau ce se serveşte în castelele din poveşti.

Eroii din basme, care sunt cel mai adesea copii sau tineri, au parte de o mulţime de lupte epuizante şi de obstacole. Din fericire, poveştile au de regulă un final fericit, în care binele este recompensat, iar răul pedepsit. Dar te-ai întrebat vreodată ce s-ar întâmpla dacă eroii noştri s-ar găsi în situaţii similare mai târziu în viaţă? S-au maturizat oare, au acumulat mai multe cunoştinţe, iscusinţă şi înţelepciune? Presupunând că au făcut, între timp, progrese în ceea ce priveşte dezvoltarea lor personală, cum ar aborda ei acum suişurile şi coborâşurile vieţii? Haideţi să urmărim câteva dintre aceste poveşti şi să facem o speculaţie asupra posibilei lor continuări.

SCUFIŢA ROŞIE

Povestea, până acum:

Undeva la ţară trăieşte o femeie singură împreună cu fetiţa ei, pe care o iubeşte foarte mult. Într-o zi, mama pune să i se confecţioneze o scufiţă roşie şi, cum insistă ca fata să o poarte mereu, nefericita copilă ajunge curând să fie strigată de toată lumea cu porecla de Scufiţa Roşie.

Într-o zi, Scufiţa Roşie este trimisă să-i ducă ceva de mâncare bunicii ei bolnave, care locuieşte în alt sat. Ca să ajungă acolo, Scufiţa Roşie trebuie să treacă printr-o pădure întinsă. Ea se întâlneşte cu un lup mare şi rău, care este decis s-o consume la cină, dar care deocamdată se abţine, pentru că în preajmă se află nişte tăietori de lemne. În schimb, el începe să converseze cu Scufiţa Roşie, făcându-i complimente pentru boneta ei, zgâindu-se la bunătăţile din coşuleţ şi întrebând-o cu inocenţă unde se duce. Când află că se îndreaptă spre bunica ei, lupul îi propune să o apuce fiecare pe alt drum, ca să vadă cine ajunge primul. Scufiţa Roşie se prinde cu naivitate în acest mic joc, dar uită repede de el în timp ce hoinăreşte de colo-colo, culegând ciuperci otrăvitoare şi vânând fluturi. Când ajunge, în sfârşit, la destinaţie, lupul era de mult acolo şi, între timp, o mâncase pe bunică, îşi pusese pe el halatul de noapte şi boneta acesteia şi se strecurase în pat

pentru a aştepta sosirea Scufiţei Roşii. Fata intră în dormitor şi este oarecum zăpăcită de schimbările pe care le-a suferit draga ei bunicuţă. Ea observă faptul că bunica pare să aibă urechi ascuţite şi păroase şi ochi prea mari, dar primeşte de fiecare dată asigurări că nu există motiv de alarmă şi că totul nu este decât un efect secundar al medicamentelor. Numai când fata se interesează de dinţii nemaipomenit de mari care par să-i fi crescut bunicii, lupul îşi dezvăluie adevăratele intenţii, o înfulecă pe Scufiţa Roşie şi adoarme. Un vânător care trecea pe acolo îi aude sforăielile răsunătoare şi intră în casă să cerceteze situaţia. Când îl vede pe lup amorţit şi îngreunat, ghiceşte ce s-a petrecut şi îl spintecă, eliberându-le astfel pe bunică şi pe Scufiţa Roşie, care sunt amândouă extenuate, dar tefere, mulţumită digestiei leneşe a lupului.

Continuarea:

După douăzeci de ani, Scufiţa Roşie a devenit o tânără domnişoară atrăgătoare, care s-a descotorosit de boneta roşie şi de porecla caraghioasă, făcându-şi rost, în schimb, de un mic automobil sport roşu. A plecat din sat şi s-a dus într-un oraş din apropiere, ca să devină asistenta personală a unui director administrativ, să prepare cafele, să-i cheme săptămânal pe oamenii de la serviciul de întreţinere pentru repararea aparatului de fotocopiat şi să corecteze greşelile de ortografie ale şefului. Dar o vizitează încă pe mama ei şi ţine legătura şi cu bunicuţa, care refuză să se mute într-un cămin pentru bătrâni. Oricum, şocul incidentului cu lupul nu a contribuit deloc la ameliorarea sănătăţii bunicii, aşa că fata o porneşte din nou la drum către aceasta, cu o sacoşă mare plină cu delicatese.

În timp ce zboară ca vântul pe autostradă, ea observă, într-un Ford vechi, un lup tânăr, cu cămaşa descheiată până la buric şi etalând un medalion de aur pe pieptul păros, care încearcă să-i atragă atenţia. Individul aprinde farurile, îşi apropie maşina de a ei şi, în general, se comportă ca o pacoste; dar, pentru că automobilul lui are un motor de numai 0,9 litri capacitate, nu reuşeşte s-o depăşească pe eroina noastră şi este silit să suporte zâmbetul superior pe care i-l adresează ea în oglinda retrovizoare.

Concluzie: **O situaţie financiară mai bună îţi permite să conduci o maşină suficient de rapidă pentru a te scăpa de admiratori sâcâitori.**

Dar tânărul lup se hotărăşte să răspundă provocării şi o urmăreşte pe fata din automobilul sport. El reuşeşte să o ajungă la o benzinărie, dar se ţine la distanţă cât timp ea îşi continuă drumul spre casa bunicii. În vreme ce fata intră în vorbă cu un vecin, el se strecoară în casă pe uşa din spate, o trage jos din pat pe bunica total zăpăcită şi, fiind vegetarian, o încuie în şifonier. Când intră în casă, fata este foarte surprinsă de prezenţa în pat a unui lup care poartă scufia de noapte şi ochelarii bunicii, dar deghizarea caraghioasă a animalului nu o păcăleşte.

Concluzie: **Prezenţa regulată la orele de biologie îţi permite să faci distincţia corectă între un lup şi o bunică.**

Fata îl ameninţă pe lup că îl va duce în faţa justiţiei dacă nu-i spune unde se află bunica şi dacă nu pleacă imediat. Când lupul se mulţumeşte să râdă şi încearcă s-o brutalizeze un pic, fata îi aplică după ceafă câteva lovituri de karate bine plasate, care îl scot din scenă.

Concluzie: **A-ţi cunoaşte drepturile este esenţial. A fi capabil să ţi le aperi în momente de criză este şi mai bine.**

Vrând să încuie lupul în şifonier, fata o găseşte pe bunică, o eliberează şi apoi aşteaptă calmă sosirea poliţiei.

RUMPELSTILTSKIN

Povestea, până acum:

Un morar sărac are o fată care nu este numai foarte plăcută la înfăţişare, ci şi extrem de inteligentă. Morarul, un individ cam sărac cu duhul, îşi petrece timpul lăudând-o peste tot, iar într-o zi, când băuse câteva păhărele în plus, merge până acolo încât îi spune regelui acelei ţări că fiica lui poate să toarcă aur din paie. A fost o mare greşeală, pentru că regele este nu numai necăsătorit, ci şi lacom. El cere ca fata să fie adusă în faţa lui, o conduce într-o cameră umplută până la tavan cu paie, în care se află o roată de tors, şi îi ordonă să transforme paiele în aur, ameninţând-o că o omoară în caz că nu reuşeşte. Fata se grăbeşte să-i spună că nu poate face aşa ceva, dar el refuză să asculte şi o încuie în cameră.

După ce petrece un timp rumegând gânduri nu tocmai măgulitoare la adresa tatălui ei, care a adus-o în această situaţie critică, fata se aşază într-un colţ şi începe să plângă. Deodată, uşa se deschide şi un individ neobişnuit de mărunţel intră şchiopătând înăuntru. Individul rânjeşte şi îi promite ajutorul, cu condiţia ca fata să-i dea o bijuterie de-a ei. Tânăra se învoieşte bucuros şi îi înmânează colierul.

A doua zi dimineaţa, regele se întoarce şi descoperă cu încântare că paiele au fost într-adevăr transformate în aur; imediat începe să facă noi planuri de afaceri. O conduce pe fată într-o cameră şi mai mare plină cu paie şi o ameninţă iarăşi cu moartea, dacă nu predă aurul în dimineaţa următoare. Fata este ajutată din nou de gnomul care, ca plată pentru fapta lui, îi ia inelul.

Dar lăcomia regelui nu are limită. El duce fata într-o cameră şi mai mare şi, privind-o pofticios, îi promite s-o facă regină după ce această ultimă lucrare va fi dusă la bun sfârşit. Deşi fata morarului nu este sigură care situaţie este de preferat, căsătoria cu regele sau execuţia, ea aşteaptă, sperând că omuleţul va apărea ca s-o ajute din nou. Şi el apare într-adevăr, dar ea şi-a epuizat stocul de

bijuterii false, aşa că îi promite omuleţului că, după ce va ajunge regină, i-l va da pe primul ei născut.

Totul merge conform planului şi fata morarului se căsătoreşte cu regele, care, din cauza impozitelor, nu-i mai cere să fabrice aur. Dar, când se naşte primul copil, gnomul apare din nou şi pretinde ceea ce i se cuvine. Regina îi oferă toate bijuteriile ei (de data aceasta veritabile), dar omuleţul se încăpăţânează să ceară copilul. Abia când ea deschide robinetul lacrimilor, acesta se înmoaie şi îi acordă un interval de trei zile pentru a-i afla numele. Dacă va reuşi, va putea să păstreze copilul.

Regina trimite soli care cutreieră ţara în lung şi în lat ca să descopere numele omuleţului, dar fără succes. Abia în a treia zi se întoarce un sol care raportează că a văzut un om mărunţel ce dansa în jurul focului, cântând: „Măria-sa nu ştie nici în vis / Că eu Rumpelstiltskin mi-s."

Acum regina cunoaşte numele gnomului şi i-l spune când acesta se întoarce, fapt pentru care el îşi pierde firea, bate din picior şi, în mânia lui, îşi trage piciorul de lemn atât de tare, încât îl rupe în două. Regina cheamă un servitor să cureţe mizeria şi trăieşte fericită până la adânci bătrâneţi.

Continuarea:

Să presupunem că întreaga poveste s-ar fi petrecut când fiica morarului avea 26 de ani, nu 16. Între timp, Pippa şi-a luat diploma de inginer chimist şi lucrează la o companie farmaceutică dintr-un oraş din apropiere. Pe tată îl îngrijorează faptul că fata este singură la vârsta ei, aşa că umblă încă de colo-colo lăudându-i frumuseţea şi inteligenţa, în speranţa că va găsi un pretendent care s-o ia de pe capul lui.

Întrucât furnizorul de făină al regelui a murit, morarul este invitat la curte, la petrecerea anuală în aer liber.

Concluzie: **Diversitatea profesională duce la îmbunătăţirea relaţiilor de afaceri.**

El profită de această ocazie pentru a-şi expune cazul în faţa regelui. În timp ce aşteaptă să fie primit în audienţă, dă pe gât câţeva păhărele ca să-şi liniştească nervii, aşa că ajunge în biroul regelui cam ameţit. Regele, ale cărui finanţe se află într-o cronică suferinţă, ascultă cu atenţie discursul uşor împleticit al morarului; întrevăzând o soluţie pentru rezolvarea problemelor sale băneşti, el o cheamă a doua zi pe Pippa la palat şi, plin de zel, o cadoriseşte cu o cameră plină de paie şi cu o roată de tors. Are loc o scurtă controversă, atunci când Pippa susţine că experienţa ei profesională a dus-o la concluzia potrivit căreia este imposibil să transformi paiele în aur şi că, oricum, nu poate să facă nimic fără arzătorul Bunsen; dar regele o suspectează, pur şi simplu, de modestie şi o încuie în cameră, ameninţând-o cu tortura dacă nu fabrică aurul până în dimineaţa următoare.

În timp ce Pippa stă pe un balot de paie, întrebându-se cum naiba să iasă din încurcătură, uşa se deschide şi intră în cameră un omuleţ ciudat, cu înfăţişare neplăcută. El se recomandă politicos drept domnul Rumpel Stiltskin.

Concluzie: **Bunele maniere impulsionează relaţiile de afaceri.**

El îi spune fetei că este consilier financiar şi că, în timpul liber, se ocupă de alchimie, care este hobby-ul său. Îi dezvăluie, de asemenea, că, după mulţi ani de experienţe, a reuşit, în cele din urmă, să elaboreze o formulă chimică prin intermediul căreia furajele pot fi transformate în aur de 18 carate, şi care este în curs de patentare. El se oferă să facă o demonstraţie gratuită a acestui procedeu, sperând astfel că Pippa va fi impresionată de dibăcia lui şi se va îndrăgosti de el.

Concluzie: **Generozitatea îţi creează o bună reputaţie.**

(Rumpel nu a avut până acum prea mult succes cu femeile, din cauza staturii lui mărunte şi a cicatricelor pe care i le-au lăsat pe faţă exploziile produse în timpul experienţelor din laborator.)

Când regele îşi face apariţia a doua zi dimineaţă, toate paiele au dispărut şi Pippa îi oferă, spre marea lui încântare, un lingou de aur de mărime considerabilă. Regele, într-o dispoziţie euforică, îi ordonă să rămână prin preajmă şi, după ce se consultă cu contabilul său, îi cere să transforme în aur paiele dintr-o cameră şi mai mare.

Noaptea, Rumpel Stiltskin o vizitează din nou pe Pippa, transformă repede paiele în aur şi îşi petrece restul timpului stând de vorbă cu fata. El ştie că nu a cucerit-o încă, dar, pentru că a frecventat un curs privitor la modalităţile de înlăturare a stresului, nu mai simte nevoia să se rupă în două atunci când lucrurile nu merg aşa cum şi-ar dori.

Concluzie: **Dacă acţionezi asupra punctelor tale slabe şi le ameliorezi, vei avea o viaţă mai sănătoasă şi mai lungă.**

Rumpel îi captează atenţia, propunându-i să se lanseze în afacerea lucrativă a fabricării aurului; el ar urma să conducă sectorul de producţie, iar ea sectorul de marketing şi distribuţie. Pippa, care a visat întotdeauna să devină patroană, se învoieşte bucuros.

În dimineaţa următoare, regele primeşte un lingou şi mai mare de aur; delirând de bucurie şi lăcomie, el începe să bolborosească ceva despre mariaj, în cazul în care Pippa va transforma în aur paiele dintr-o ultimă cameră. Pippa, care nu are câtuşi de puţin intenţia să devină soţia burtosului monarh, promite că se va supune. Când Rumpel intră în cameră cu ajutorul şperaclului, ea îi spune despre planurile regelui şi cei doi se hotărăsc să fugă în noaptea aceea în străinătate, nu însă înainte de a transforma în aur ultimul balot de paie, în chip de consolare pentru suveran.

Concluzie: **Un viitor financiar sigur înlesneşte manifestările de generozitate.**

Mai târziu, Rumpel își face o operație de chirurgie estetică, se căsătorește cu Pippa și trăiesc fericiți până la adânci bătrâneți.

FRUMOASA ADORMITĂ

Povestea, până acum:

Regele și regina unei țări sunt foarte supărați pentru că, deși posedă toate bogățiile din lume, nu au copii. Încearcă timp de ani și ani, umblă de la un doctor la altul, dar în zadar. Până la urmă, își pierd orice speranță și se hotărăsc să plece în vacanță în insulele Bermude. Când se întorc, descoperă, spre marea lor încântare, că regina este însărcinată, iar nouă luni mai târziu vine pe lume o fetiță sănătoasă. Cei doi suverani le invită la botez pe toate zânele pe care le pot afla în cuprinsul regatului, pentru ca fiecare dintre ele să o înzestreze pe micuța prințesă cu un har deosebit. Tuturor celor șapte zâne li se oferă un loc la masa regală și câte o casetă de aur ca răsplată pentru serviciile lor.

Deodată, ușile zboară în lături și o a opta zână se năpustește înăuntru, fierbând de mânie că nu a fost și ea invitată. Regele și regina își cer cu umilință scuze și încearcă, fără succes, s-o liniștească pe zâna indignată. Ea aruncă o vrajă asupra prințesei, sorocindu-i să-și înțepe degetul într-un fus și să moară. Din fericire, cea de-a șaptea zână nu se pronunțase încă, dar, în loc să anuleze vraja zânei țâfnoase, ea ia o decizie mai timidă, spunând că prințesa nu va muri, ci va cădea într-un somn adânc, care o să dureze o sută de ani, iar la sfârșitul acestora va fi trezită de fiul unui rege. Suveranii sunt covârșiți de supărare, iar regele poruncește să se interzică torsul în toată țara.

Totul merge bine timp de 16 ani, dar, într-o seară, când părinții sunt plecați la o acțiune filantropică, prințesa se hotărăște să exploreze aripa de răsărit a castelului și se suie în turn. Aici, ea dă peste o micuță doamnă în vârstă, care toarce cu un fus. Bineînțeles, pe prințesă o fascinează fusul, care este un lucru nou pentru ea. Când încearcă să toarcă, ea se înțeapă la deget și cade într-un somn adânc.

Părinții sunt răvășiți. Cea de-a șaptea zână își flutură bagheta magică deasupra tuturor și îi face să adoarmă.

Peste o sută de ani, fiul unui rege străin merge la vânătoare și observă castelul în mijlocul unei perdele dese de copaci. Prietenii lui încearcă să-l îndepărteze, spunându-i că în castel bântuie fantomele; un bătrân îl asigură, însă, că o prințesă frumoasă doarme acolo înăuntru, așa că prințul se decide să-și facă datoria de bărbat. Îi pune pe oamenii lui să taie un drum printre tufișurile țepoase, ca să nu-și strice hainele, după care ajunge în fața ușii întredeschise a castelului. Intră înăuntru și începe s-o caute pe prințesă. Întrucât castelul are numeroase aripi, și camere și mai numeroase, tânărului îi trebuie ceva timp, dar până la urmă, după două săptămâni, o găsește pe prințesă. El o sărută, iar ea se trezește și cere micul

dejun. Fiindcă nu se pricepe la treburile casnice, prinţul este nevoit să se ducă să le sărute pe toate fetele de la bucătărie; prinţesa se supără foc, dar mai târziu cei doi se împacă şi trăiesc fericiţi până la adânci bătrâneţi.

Continuarea:

Deci, ce s-ar petrece dacă prinţesa Zoe ar scăpa de blestemul celei de-a opta zâne încă zece ani? Fără îndoială că ea ar deveni o creatură drăguţă, cu o mulţime de admiratori, care blochează zi şi noapte aleea pietruită a castelului cu automobilele lor sport. Acum, sunt ocupaţi cu speculaţiile, întrebându-se care dintre tineri va fi norocosul, iar piaţa pariurilor înfloreşte. Oricum, Zoe nu are deocamdată intenţia să se mărite, preferând să colinde magazinele de antichităţi locale în căutarea unor chilipiruri.

Bătrâna doamnă din turnul aripii de răsărit a ieşit la pensie şi trăieşte într-un cămin de bătrâni. Toată lumea este fericită, iar bizarul incident de la botez a fost cu totul dat uitării.

Într-o zi, în timp ce scormoneşte printr-o cutie într-un magazin de mărfuri la mâna a doua, prinţesa Zoe dă peste o vechitură de fus, pe care se hotărăşte să-l cumpere, fără a şti ce este de fapt. Când îl aduce acasă, mama ei este îngrozită, deoarece amintirea blestemului îi revine brusc în memorie. Ea începe să se agite şi încearcă să ia fusul, iar, în cursul acestei lupte, regina se înţeapă la un deget. Zoe, cum vede o picătură de sânge curgând din degetul mamei ei, leşină şi se prăbuşeşte în braţele paznicului. Regina este neconsolată, regele dezolat. Ei încearcă să o readucă la viaţă cu apă rece, cu oţet aromat şi cu înregistrările ei favorite de muzică pop, dar Zoe rămâne inconştientă. Medicul regal diagnostichează o stare de şoc şi recomandă repaus strict la pat.

Trec zece ani şi Zoe este tot în comă; o ţin în viaţă doar mâncărurile ei preferate, care i se administrează intravenos. Oamenii din jurul ei îşi găsesc noi locuri de muncă, ies la pensie sau mor, dar Zoe rămâne neschimbată.

Peste cincizeci de ani, toţi cei de la palat au trecut pe lumea cealaltă, inclusiv grădinarii, iar terenul împrejmuitor este năpădit cu repeziciune de buruieni şi tufişuri ţepoase scăpate de sub control, care formează în jurul castelului un adevărat zid.

Trecând prin zonă, un prinţ străin vrea să viziteze castelul, care apare în ghidul său turistic. Când găseşte aleea acoperită de tufişuri, el îşi scoate din portbagaj aparatul electric de tuns arbuşti şi se pune pe treabă. Până la sfârşitul zilei prinţul a reuşit să-şi croiască drum prin desiş şi să ajungă la castel.

Concluzie: **Tehnologia modernă este un instrument valoros. La urma urmelor, timpul înseamnă bani!**

Cu ajutorul ghidului turistic, el localizează imediat dormitorul prinţesei şi o trezeşte cu sărutul lui exact la timp, înainte să se termine ultima sticluţă cu lichid

perfuzabil. Când deschide ochii, Zoe se pomeneşte faţă în faţă cu un străin arătos, care, mulţumită unei educaţii corespunzătoare, este capabil să converseze fluent cu prinţesa în limba ei maternă.

Concluzie: **Cunoaşterea limbilor străine promovează şi dezvoltă comunicarea între naţiuni.**

Se naşte o dragoste la prima vedere. Cei doi se căsătoresc, transformă castelul într-un hotel de cinci stele, care le aduce suficienţi bani pentru a nu fi nevoiţi să muncească niciodată, fapt cu care erau oricum obişnuiţi, şi trăiesc fericiţi până la adânci bătrâneţi.

HÄNSEL ŞI GRETEL

Povestea, până acum:

Mă folosesc de acest prilej ca să corectez o poveste pe care am găsit-o în cărţile pentru copii într-o versiune serios deformată. Poate că aţi auzit basmul despre cei doi copii abandonaţi în pădure de părinţii lor, care sunt atât de săraci încât nu mai pot să le asigure hrana. După o primă încercare neizbutită de a scăpa de copii, complotul reuşeşte şi copiii nu mai găsesc drumul spre casă. Ei colindă prin pădure câteva zile, ajungând, în cele din urmă, la casa din turtă dulce a unei vrăjitoare rele; aici, copiii încep să mănânce bucăţele din casă, pentru că sunt morţi de foame. Vrăjitoarea se preface prietenoasă şi dornică să-i ajute, alinându-i şi dându-le un fals sentiment de siguranţă, numai pentru a le spune mai târziu că are de gând să-l mănânce pe Hänsel când acesta se va fi îngrăşat destul. Ea îl încuie într-o cuşcă şi verifică dacă a început să se îngraşe, pipăindu-i degetul; dar isteţul băieţel, sesizând că vrăjitoarea este mioapă, îi întinde printre gratii un os. După o vreme, ea se satură să aştepte şi se decide să-l mănânce oricum; Gretel izbuteşte, însă, să o împingă pe bătrâna vrăjitoare în cuptor şi s-o omoare. După aceea, copiii se întorc acasă, conduşi de animalele din pădure. Pietrele preţioase şi perlele pe care le-au luat din casa vrăjitoarei îi ajută pe ei şi pe părinţii lor să trăiască de aici înainte liniştiţi.

Ce s-a întâmplat în realitate:

Hänsel şi Gretel sunt o pereche de copii aflaţi în pragul adolescenţei, care au reuşit să-i provoace mamei lor două căderi nervoase şi care şi-au împins tatăl pe calea băuturii. Ei sunt nişte puşti nesuferiţi, care chiulesc de la şcoală, se ţin de furat şi se interesează de droguri, ca să se afle în treabă. Într-o zi, Hänsel şi Gretel se hotărăsc să plece cu motocicletele într-o excursie de o zi, fără să le spună nimic părinţilor, care se simt oarecum uşuraţi de brusca dispariţie a odraslelor lor. Dar, spre marea lor dezamăgire, copiii sunt aduşi acasă a doua zi de poliţie, care îi prinsese furând dintr-un supermarket.

Interzicându-le metodic să iasă din casă, părinţii reuşesc să-i instige pe Hänsel şi Gretel să fugă din nou, de data aceasta la ţară, într-o pădure, unde copiii se apucă să sperie deopotrivă animalele şi trecătorii, dând volumul radiocasetofonului la maximum. Tocmai când începe să li se facă foame de-a binelea, ei dau peste o căsuţă albă, foarte bine întreţinută şi înconjurată de o grădină cu flori şi legume îngrijite după metode ecologice. Cei doi se duc în faţa casei şi strigă şi lovesc în uşă până când apare o micuţă doamnă în vârstă, cu aparat de auzit în ureche, care îi întreabă politicos ce doresc. Hänsel şi Gretel cer hamburgeri cu cartofi prăjiţi şi ketchup şi câte o sticlă de bere pentru fiecare, pentru că le este foame şi sete. Cum ei sunt deja cu un picior în casă, bătrâna doamnă se vede nevoită să-i lase înăuntru, iar puştii se năpustesc în camera de zi, fără să se mai obosească să se şteargă pe picioare şi lăsând urme de noroi peste tot, pe parchetul bine lustruit. În timp ce bătrânica se grăbeşte să le pregătească o masă caldă, ei golesc fructiera fără să fie invitaţi, îşi pun picioarele pe masă şi se şterg la nas cu faţa de masă. Gazda priveşte oripilată cum puştii se tolănesc într-o rână cu coatele pe masă, cum îşi sorb cu zgomot supa şi cum vorbesc cu gura plină. După ce au terminat de mâncat, Hänsel râgâie zgomotos ca să-i distragă bătrânei doamne atenţia, în timp ce Gretel goleşte puşculiţa de pe bufet şi şterpeleşte dintr-un sertar carnetul de pensie şi un pumn de bijuterii. După aceea, pleacă fără a-i mulţumi gazdei şi trântind uşa după ei. Când ajung acasă, cei doi descoperă că părinţii s-au mutat, fără să-şi lase noua adresă.

Continuarea:

Haideţi să mutăm întreaga poveste mai târziu în timp. Hänsel şi Gretel au peste douăzeci de ani, dar au rămas aceiaşi indivizi fără căpătâi de acum un deceniu. Din cauza absenţelor repetate de la şcoală, ei nu au obţinut nici o calificare şi au fost siliţi să se angajeze ca agenţi de vânzare-cumpărare în domeniul imobiliar (cei care practică această profesiune sunt rugaţi să reţină: acesta nu este decât un basm!). Cei doi s-au văzut puşi în umilitoarea situaţie de a-şi căuta o slujbă deoarece părinţii lor au refuzat net să-şi abandoneze casa de vacanţă din Costa del Sol pentru a se întoarce să-şi întreţină progeniturile.

Concluzie: **Problemele financiare impulsionează dezvoltarea personală.**

Oricum, Hänsel şi Gretel descoperă, spre marea lor uşurare, că pot câştiga o grămadă de bani cu minimum de efort, aşa că, într-o miercuri, se hotărăsc să închidă biroul şi să facă o plimbare la ţară, încercând cu această ocazie noul automobil BMW, ultimul tip, al companiei. În timp ce maşina vâjâie pe şosea, ei zăresc într-o zonă împădurită o căsuţă foarte frumoasă. Se decid pe loc să-l viziteze pe proprietar, ca să vadă dacă-l pot manipula să le vândă ieftin locul şi casa, astfel încât ei să le revândă ulterior la un preţ mult mai mare şi să scoată un profit serios. Pentru a nu scădea valoarea unui bun ce ar putea aparţine în viitor companiei lor, cei doi se hotărăsc să apese pe butonul soneriei în loc să dea cu picioarele în uşă, aşa cum făcuseră cu atâţia ani în urmă.

***Concluzie:* Bunele maniere impulsionează relaţiile de afaceri.**

După un moment, uşa este deschisă de o micuţă doamnă în vârstă, care recunoaşte imediat în vizitatorii ei perechea de puşti nesuferiţi ce îi devastaseră locuinţa cu atâţia ani în urmă. Îi poftеşte înăuntru şi, la rugămintea lor politicoasă, le arată casa. În timp ce inspectează camerele, Hänsel şi Gretel fac observaţii critice cu privire la starea casei, pregătind astfel terenul pentru oferta de cumpărare la preţ scăzut. Ei susţin că pereţii, covoarele, mobila de bucătărie şi ramele de la ferestre prezintă deteriorări, iar sufrageria ar trebui zugrăvită. O vreme, bătrâna doamnă ascultă toate acestea fără să spună nimic, dar, în cele din urmă, admite că un strat proaspăt de vopsea pe tavan şi un tapet nou pe pereţi ar schimb mult în bine aspectul sufrageriei.

Ea îi poftеşte pe vizitatori să ia loc până le aduce ceva. Hänsel şi Gretel jubilează, anticipându-şi triumful şi convinşi că afacerea este ca şi încheiată. Când vine înapoi, bătrâna doamnă aduce un braţ întreg de role de tapet şi mai multe cutii cu vopsea albă mată, în nuanţa florilor de măr. Ea pune materialele în faţa celor doi, spunându-le că, după părerea ei, îi datorează un serviciu.

***Concluzie:* Cererile peremptorii adresate celorlalţi îi împiedică să mai profite de tine.**

Bătrâna le aminteşte cât de necivilizat s-au comportat în urmă cu atâţia ani, când ea le-a servit cu multă amabilitate o masă cu trei feluri de mâncare, şi subliniază că pe pereţii sufrageriei se mai pot vedea încă pete de ketchup făcute de ei. Totodată, accentuează faptul că ar fi cinstit să se revanşeze acum zugrăvind sufrageria, întrucât ea este prea bătrână pentru a se apuca singură de o asemenea treabă. În primul moment, Hänsel şi Gretel rămân muţi de uimire în faţa acestei propuneri, pentru ca după aceea să izbucnească în hohote de râs. Ei să se preteze la una ca asta? În nici un caz!

Micuţa doamnă părăseşte fără un cuvânt încăperea şi se întoarce cu animalele ei de casă, doi câini Rottweiler de mărimea unor juninci, dar cu o înfăţişare mult mai puţin prietenoasă. Câinii se apropie de Hänsel şi de Gretel şi încep să mârâie ameninţător, încetând numai când aceştia pun mâna pe pensule. În timp ce Hänsel şi Gretel dau jos de pe pereţi tapetul vechi şi îl pun pe cel nou, câinii nu-i scapă din vedere, mârâind de fiecare dată când cei doi zugravi fără voie încearcă să ia o scurtă pauză. Între timp, bătrâna doamnă face o tură cu BMW-ul musafirilor ei, bucurându-se de vremea frumoasă şi de peisajul splendid din împrejurimi.

***Concluzie:* Animalele de casă ne oferă ceasuri plăcute. În fiecare cămin ar trebui să existe câte unul!**

Când se întoarce, sufrageria este terminată, şi tot aşa sunt Hänsel şi Gretel. Ea le mulţumeşte politicos pentru ajutor şi îi expediază.

A doua zi, îi telefonează agentului imobiliar local, rugându-l să-i pună în vânzare casa proaspăt renovată.

PARTEA a II-a

Mulţi oameni nu sunt satisfăcuţi de situaţia în care se află. Slujba îi plictiseşte sau îi face să se simtă frustraţi; ei simt că muncesc fie peste, fie sub capacităţile lor, sau că, în postul pe care îl deţin acum, nu se va ivi niciodată prilejul să-şi valorifice întreg potenţialul. Alţii sunt nefericiţi în relaţia cu partenerul de viaţă şi ar vrea să-i pună capăt; în fine, alţii sunt nemulţumiţi de faptul că încă locuiesc cu părinţii. Din ce cauză nu întreprind toţi aceşti oameni ceva în legătură cu situaţia care îi face nefericiţi? Nimic nu este mai uşor decât să iei ziarul şi să cauţi un alt serviciu! Sau să-ţi faci bagajele şi să te muţi! Şi totuşi, aceşti oameni vor continua să piardă vremea şi vor rămâne în aceeaşi situaţie, aşteptând şi sperând ca oamenii şi lucrurile din jurul lor să se schimbe, astfel încât ei să scape de povara unei decizii proprii. Situaţia asta seamănă puţin cu aceea a beţivului care stă pe trotuar cu cheile în mână şi, când este întrebat ce face acolo, răspunde: „Am auzit că pământul se învârteşte. Aştept să apară şi casa mea."

A începe să îţi schimbi viaţa poate să pară o acţiune extrem de hazardată. Există mereu posibilitatea să faci o alegere greşită sau noua situaţie să fie şi mai proastă decât cea veche. Ce bine ar fi să se afle prin preajmă cineva care să fluture o baghetă magică... Să rămâi aşa cum eşti pare cu mult mai sigur, date fiind toate incertitudinile care par să pândească în umbra noilor opţiuni, şi orice scuză este destul de bună pentru a amâna iniţierea unei schimbări sau luarea unei decizii.

Haideţi să cercetăm câteva dintre aceste scuze şi să vedem cât de valabile sunt.

6. Mitul „momentului potrivit"

Barbara era îndrăgostită până peste cap de Graham. Îl adora pentru că era blând, înţelegător şi foarte amuzant, şi i-ar fi plăcut enorm să petreacă mai mult timp cu el. Din nefericire, nu putea, deoarece încă era căsătorită cu John. Căsnicia naufragiase cu mulţi ani în urmă. Ei doi se iubiseră în adolescenţă şi se căsătoriseră de tineri, din cauză că Barbara aştepta un copil. Câţiva ani mai târziu a venit

pe lume şi al doilea copil, dar căsnicia a ajuns curând ca o baltă stătută. Soţii s-au înstrăinat; simţeau că nu mai au nimic să-şi spună şi fiecare trăia, singur, în propria sa lume, fiind ţinuţi împreună doar de copiii lor, acum adolescenţi. Şi iată că a apărut Graham, un bărbat divorţat care lucra în acelaşi domeniu de activitate ca Barbara. De la bun început s-au simţit apropiaţi unul de celălalt, comunicarea şi armonia între ei stabilindu-se cu uşurinţă. Graham i-a cerut Barbarei să vină să stea cu el, iar ea i-a promis că aşa va face, dar nu chiar acum, pentru că fiul ei are calificative foarte bune la şcoală şi nu vrea să-l tulbure. Graham a înţeles şi a aşteptat răbdător; la urma urmei, nu mai erau decât şase luni până la examene.

După ce băiatul şi-a luat examenele, Graham a readus subiectul în discuţie, cerându-i Barbarei să-i spună soţului ei că îl va părăsi. Dar Barbarei i s-a părut că nu poate face asta tocmai atunci, din cauză că John urma să plece în străinătate, pe linie de serviciu, pentru câteva luni; ea a promis că va vorbi cu el la întoarcere. Dar, când John s-a înapoiat, nu a putut să-i spună nimic, pentru că nu voia să-i strice bucuria reîntoarcerii; şi, oricum, avea impresia că fiica sa de 15 ani era prea tânără pentru a înfrunta problema separării dintre părinţi. Graham a asigurat-o că ar fi foarte bucuros să ia fata la ei, dar Barbarei nu i-a plăcut ideea.

Graham a aşteptat timp de patru ani, după care s-a decis să accepte o ofertă de serviciu în străinătate. El renunţase la speranţa că Barbara se va hotărî vreodată să divorţeze. Barbara a fost profund nefericită şi tulburată de faptul că Graham s-a decis să plece tocmai când fiica ei nu mai avea decât doi ani până la terminarea şcolii, după care ea l-ar fi părăsit definitiv pe John – bineînţeles, în cazul în care acesta nu ar fi trecut printr-o situaţie dificilă la serviciu în perioada respectivă. După o jumătate de an, John a părăsit-o pe Barbara pentru altă femeie.

Barbara a aşteptat „timpul potrivit", momentul potrivit pentru a le da vestea lui John şi copiilor. Ea nu a vrut să facă asta atunci când vreunul dintre membrii familiei se afla într-o poziţie vulnerabilă. Nu a făcut acest pas nici atunci când familia era fericită, de pildă când John şi-a încheiat problemele în străinătate şi s-a întors acasă. Barbara nu voia să-şi asume răspunderea de a provoca nefericire în familia ei, pentru că atunci nu ar fi putut să se bucure de relaţia cu Graham. Dacă ar fi fost cinstită cu ea însăşi, ar fi trebuit să admită că o intimida perspectiva de a-i aduce la cunoştinţă lui John hotărârea de a-l părăsi. I-a fost frică să înfrunte sentimentele lui de jignire şi furie. Şi i-a mai fost frică de ceea ce îi putea aduce viitorul şi de felul cum se va descurca fără copiii ei.

În mod frecvent, scuza că trebuie aşteptat timpul potrivit maschează frica de a porni într-o direcţie nouă, chiar dacă acest pas poate să ducă, în viitor, la o viaţă mai fericită.

Nu încape îndoială că îţi trebuie curaj ca să-ţi părăseşti mediul familiar, şi câteodată numai o presiune foarte puternică din exterior poate împinge o persoană să facă schimbarea respectivă. Şi, chiar şi atunci, nu există nici o garanţie că noua situaţie va fi mai satisfăcătoare decât cea veche; dar în viaţă nu

avem de-a face cu garanţii, ci cu prilejuri. Pe lângă faptul că nu fac decât să complice lucrurile, amânările îţi prelungesc nefericirea, şi cu cât accepţi ca o situaţie neplăcută să dureze, cu atât mai dificil va fi să o corectezi ulterior.

Janet, o tânără mamă cu doi copii, nutrea resentimente puternice la adresa soţului ei, pentru că acesta o lăsa singură acasă mai multe seri pe săptămână, ducându-se la un club de fitness. Deoarece el era silit, prin natura profesiunii, să plece frecvent în deplasări, Janet simţea că trebuie să poarte singură întreaga povară a gospodăriei şi a copiilor, şi voia ca soţul ei să-i dea o mână de ajutor. În plus, Janet ar fi dorit să mai iasă şi ea din casă, dar avea sentimentul că nu trebuie să lase copiii cu o babysitter. Era nefericită pentru că, atunci când se punea problema împărţirii responsabilităţilor faţă de copii, soţul ei – potrivit cuvintelor lui Janet – nu ajuta la „cărarea greutăţii“. Janet dusese o viaţă foarte activă înainte de a avea copii, călătorind mult şi întâlnindu-se frecvent cu prietenii ei. Acum se simţea izolată din punct de vedere social, fapt care o nemulţumea adânc. I se părea că soţul ei are parte de toată distracţia, în timp ce ea rămâne închisă în casă, zi şi noapte, cu copiii.

Ca să începem cu începutul, ea acceptase desele absenţe ale soţului ei. Nu voia să-l cicălească şi, la urma urmei, îl iubea, iar el muncea atât de mult toată săptămâna... Spera că, pe măsură ce o să treacă timpul, se va obişnui cu situaţia; dar acest lucru nu s-a întâmplat niciodată. După trei ani, Janet începuse să-şi piardă răbdarea cu copiii şi avea un sentiment de ostilitate faţă de soţul ei, cu toate că încerca din greu să fie tolerantă şi să-şi înăbuşe furia. Deşi îi pomenea din când în când soţului de nemulţumirile ei, Janet nu a întreprins niciodată nimic concret pentru a avea o seară liberă, numai pentru ea. Poate când copiii se vor face mai mari... Între timp, era tot mai neliniştită şi prost-dispusă, iar relaţia cu soţul ei începuse să se deterioreze.

Când Janet a venit să mă consulte, a dat glas furiei pe care o simţea la adresa bărbatului ei, din cauza deselor absenţe de acasă ale acestuia în timpul liber. Totuşi, când i-am examinat mai atent situaţia, a reieşit că principala ei problemă consta în faptul că nu s-ar fi simţit o mamă bună dacă şi-ar fi lăsat copiii cu o babysitter, în loc să se ocupe ea însăşi de ei. De asemenea, considera că trebuie să fie totdeauna seara acasă, atunci când soţul ei se înapoia de la serviciu.

Am stabilit, în primul rând, că nefericirea lui Janet provoca tot atâta nefericire şi în familie, aşa că, pentru a fi o mamă şi o soţie bună, era de datoria ei să se ocupe de propria-i fericire. Nu făcea nimănui nici o favoare rămânând nemulţumită; depindea de ea să-şi depăşească starea, iar una dintre modalităţile de realizare a acestui lucru era să-şi facă puţin timp liber pentru sine şi să-l petreacă departe de casă.

Primul pas a fost să-i vorbească soţului de acest plan. Spre surprinderea ei, el s-a arătat cooperant şi a fost de acord să stea cu copiii o seară pe săptămână. Totodată, nu a văzut nici o problemă în angajarea unei babysitter, dacă el însuşi ar

fi fost plecat de acasă. Cu această ocazie, cei doi au avut o discuţie de la suflet la suflet şi s-au hotărât să petreacă mai mult timp împreună, ca familie. Ulterior, Janet şi-a făcut mereu timp liber o seară pe săptămână, astfel încât să se întâlnească cu prietenii ei, şi, după propriile-i spuse, a început să se simtă mult mai bine. A redevenit mai relaxată şi mai optimistă; o nedumerea doar faptul că nu făcuse această schimbare cu trei ani în urmă.

Ce s-ar fi petrecut dacă Janet ar fi aşteptat „momentul potrivit"? S-ar fi obişnuit, până la urmă, să rămână legată de casă şi de copii? Judecând după starea în care se afla Janet când a venit să mă consulte, am mari îndoieli în această privinţă.

Şi, oricum, când ar fi fost „momentul potrivit"? Când copiii începeau şcoala? Când treceau de vârsta de 10 ani? Cum definim „momentul potrivit"? Oricâte argumente ai găsi *pentru* stabilirea în timp a unui moment anume, poţi găsi cu uşurinţă tot atâtea argumente *împotrivă*; cu alte cuvinte, tot va trebui să faci o alegere.

Momentul potrivit nu există ca atare, aşa că este lipsit de sens să stai să-l aştepţi. Ceea ce există cu adevărat sunt sentimentele tale, iar dacă ele sunt negative şi începi să te simţi nefericit, atunci acesta este semnalul că a sosit momentul să întreprinzi ceva.

7. MITUL „SIGURANŢEI"

Adesea, oamenii se opun schimbărilor pentru că se tem de ceea ce îi poate aştepta în viitor. Oricât de neinteresantă ar fi slujba, oricât te-ar nemulţumi relaţia cu partenerul sau partenera de viaţă, tot pare mai sigur să rămâi pe loc decât să te aventurezi pe un teren nou, chiar dacă această opţiune ar putea să-ţi aducă mai multe satisfacţii decât actuala stare de lucruri. Proverbul „rău cu rău, dar mai rău fără rău" are asupra noastră o influenţă mai mare decât ne obosim să recunoaştem.

În mod frecvent, şovăiala de a renunţa la o slujbă plicticoasă se ascunde sub scuza că nu vrei „să te dai bătut", şi de aceea aştepţi să se schimbe circumstanţele, sperând că, într-o zi, şeful îţi va recunoaşte valoarea şi te va promova. Dar, cumva, acest lucru nu se întâmplă. Aşa că rămâi la firmă încă un an, sau poate doi, încă sperând şi aşteptând – şi tot nu se întâmplă nimic.

Bob trecuse printr-o asemenea situaţie. El lucra ca manager asistent în secţia de servicii a unei firme mari şi o condusese timp de doi ani, pentru că managerul – o femeie – lipsea foarte des din motive de sănătate. Bob avea trei subalterni şi s-a

dovedit un organizator plin de eficiență și un manager competent. Toată lumea îl plăcea; el dovedise calități deosebite pentru o funcție de conducere în timpul celor trei ani cât lucrase pentru firmă. Totuși, nu prea îl mulțumea salariul, care nu era pe măsura responsabilităților sale. Chiar când prelua sarcinile șefei, în timpul lungilor absențe ale acesteia, el rămânea la un nivel de salarizare scăzut, fără să i se plătească nici măcar orele suplimentare. Totuși, Bob s-a hotărât să rămână la firmă pentru că, la urma urmei, era un post sigur. De asemenea, voia să aștepte să vadă ce se întâmplă peste opt luni, când șefa lui urma să se pensioneze. Toată lumea era convinsă că postul îi va fi oferit lui Bob.

Când a sosit momentul, nici măcar nu l-au chemat la un interviu pentru ocuparea postului liber. În schimb, firma a recrutat pe cineva din afară, care, într-o luni dimineață, a fost prezentat funcționarilor drept noul șef al secției. În urma unei restructurări, Bob a fost retrogradat de la poziția de manager asistent la aceea de simplu membru al secției. El s-a decis, în cele din urmă, să plece de la firmă, supărat și dezamăgit pentru că irosise ani valoroși, în care cariera lui ar fi putut urma o traiectorie ascendentă, dacă ar fi lucrat în altă parte.

Shirley își începuse foarte entuziasmată noua slujbă. Fișa postului promitea o muncă variată și interesantă, în care Shirley s-a implicat curând cu încântare, învățând tot ce era de învățat și plăcându-i solicitările ce decurgeau din noua ei poziție. După un an, șeful ei a plecat și a fost înlocuit de un manager nou, care a hotărât o restructurare de fond a departamentului. Printre altele, el a decis să o elibereze de Shirley de o parte dintre sarcinile pe care le îndeplinise până atunci singură, lăsându-i doar lucrări de secretariat: să dactilografieze, să înregistreze și să îndosarieze hârtii, să-i fixeze întâlnirile. Shirley s-a necăjit și se simțea de parcă ar fi fost retrogradată, cu toate că salariul rămăsese același. În cele din urmă, și-a făcut curaj și i-a expus șefului ei situația, dar el a expediat-o fără multă vorbă. Shirley s-a simțit umilită și descurajată de faptul că șeful i-a tăiat vorba cu bruscheță și nu i-a ascultat plângerile. Avea sentimentul că nu este apreciată și că eforturile și devotamentul ei din trecut erau ignorate. Se plângea cu amărăciune tuturor prietenilor și colegilor și se simțea mizerabil. Renunțase la speranța oricăror schimbări în bine, dar nici nu simțea imboldul să-și caute un alt serviciu. La urma urmei, își cunoștea munca actuală până în cele mai mici detalii, chiar dacă era plictisitoare. După trei ani, departamentul a fost desființat, iar Shirley și șeful ei disponibilizați.

O situație nesatisfăcătoare la locul de muncă poate provoca supărări; oamenii își pierd răbdarea și se înfurie când capacitățile lor trec neobservate, iar devotamentul nu le este răsplătit. Ei ajung chiar să se plângă șefului, care promite să se ocupe de problemă, dar adesea nu se întâmplă nimic luni și luni de zile. Oamenii vor ezita atunci să readucă subiectul în discuție, de teamă să nu se considere că agită apele. Multe ulcere și căderi nervoase se datorează supărării și frustrărilor reprimate; ele ar putea fi prevenite dacă oamenii ar avea curajul să abordeze din

nou subiectul cu şeful lor sau să-şi caute alt serviciu. Cu toate că sunt sătui până peste cap, ei nu vor să renunţe la siguranţa pe care îşi închipuie că le-o oferă slujba lor, nedându-şi seama să această siguranţă este iluzorie.

Dacă rămâi într-o situaţie chinuitoare fără să întreprinzi nimic, vei avea de plătit un preţ ridicat. Te poate costa sănătatea sau, în cazuri extreme, chiar viaţa. Dacă stresul continuă să se acumuleze pe o perioadă lungă de timp, fără nici o supapă de eliberare, sănătatea ta fizică sau emoţională se pot deteriora grav.

Nu contează dacă acest lucru se petrece în domeniul profesional sau al vieţii particulare. Atâta vreme cât te foloseşti de pretextul siguranţei pentru a evita să schimbi ceva, îţi sapi singur mormântul în ceea ce priveşte starea emoţională. Nemulţumirile îţi afectează nu numai sănătatea, dar îţi subminează şi viaţa de familie, deoarece eşti obligat să-ţi verşi năduful acasă. Cu cât eşti mai nemulţumit de situaţia ta la serviciu, cu atât creşte riscul de a te despărţi de partenerul de viaţă.

A ne închipui că suntem în siguranţă numai dacă nu ne mişcăm înseamnă să ne înşelăm singuri. Putem oricând să fim concediaţi de patron sau părăsiţi de partenerul de viaţă, şi nu din vina noastră. Putem oricând să fim retrogradaţi, compania poate oricând să-şi închidă porţile, iar toate acestea sunt în afara controlului nostru. Refuzăm să ne exprimăm dorinţele pentru că ne este teamă să nu clătinăm barca şi să nu ne periclităm slujba „sigură“ sau relaţia „sigură“; dar rezultatul este că ne trezim făcând lucruri pe care nu vrem să le facem, şi chiar dacă slujba ori relaţia noastră sunt încă în siguranţă pentru moment, în schimb sănătatea şi confortul nostru nu sunt. Trebuie să hotărâm singuri dacă vrem să trăim într-o stare de nefericire cronică sau dacă vrem să ne creăm condiţii mai favorabile.

8. MITUL „MODESTIEI“

Problema modestiei are o deosebită pregnanţă în cazul femeilor. Adesea se consideră nepotrivit ca o femeie să aspire la un post mai bun, la o educaţie mai bună sau la o situaţie financiară mai bună. Chiar şi astăzi, fetele sunt crescute în ideea de a fi drăguţe şi îndatoritoare, de a asigura tihna şi confortul altora, de a-i face să se simtă importanţi, în speranţa ca, astfel, să placă şi să fie iubite. Ele învaţă să fie modeste şi nepretenţioase şi să stea departe de luminile rampei.

A te ţine cu discreţie în umbră este o atitudine care poate constitui un obstacol uriaş în calea carierei tale. Dacă ai impresia că toţi ceilalţi sunt mai buni şi mai merituoşi decât tine, este puţin probabil că vei lupta pentru o poziţie mai înaltă,

pur și simplu pentru că ți se pare penibil să admiți deschis că te simți în stare de așa ceva.

Irene lucra într-un colegiu comercial ca asistentă personală a unui conferențiar, când a auzit că locul de arhivar la una dintre catedre urma să devină vacant. Deși Irene credea că se va putea descurca în acest post și cu toate că era dornică de o schimbare, ea se simțea incapabilă să-l solicite, deoarece o îngrijora ce se va întâmpla dacă nu-l va obține: i s-ar fi putut reproșa că nu-și cunoaște lungul nasului. Era convinsă că, dacă se duce la interviu și „recunoaște“ că, după părerea ei, este capabilă să se achite bine de sarcinile noii slujbe, această lipsă de modestie va fi sancționată. Ca urmare, s-a hotărât să nu solicite postul, iar mai târziu a aflat că îl ocupase o fată pe care o considera mult mai puțin competentă.

Falsa modestie creează greutăți și atunci când se pune problema măririi salariului. Multe companii fac anual o evaluare a salariaților, iar această procedură include adesea o autoevaluare. Femeilor li se pare de multe ori dificil să-și pună în evidență realizările și să îi atragă șefului lor atenția asupra faptului că au fost eficiente și au lucrat bine în timpul anului. Femeile sunt, în general, mai reticente decât bărbații când trebuie să ceară o mărire de salariu.

Caroline lucra de mai mulți ani ca operator. Nu fusese niciodată mulțumită de salariul ei și, cu toate că făcuse câteva remarci șovăitoare în fața șefului cu privire la acest subiect, nu a căpătat niciodată mărirea de salariu la care se simțea îndreptățită. De curând, se supărase de-a binelea, aflând că un angajat nou primea un salariu mai mare decât al ei, deși proaspătul coleg ocupa în schemă o poziție inferioară. Caroline a fost mânioasă și frustrată în fața acestei nedreptăți, dar le-a spus prietenilor că nu este în stare să-i vorbească șefului despre toate realizările ei. Prefera să rămână cu un salariu mic, iar între timp să-și caute de lucru în altă parte. Aceasta era, fără îndoială, o strategie menită eșecului, pentru că o situație similară se putea ivi și în raporturile cu noul patron, iar atunci Caroline s-ar fi confruntat din nou cu aceeași problemă.

Dacă vrei să realizezi ceva pe plan profesional, este important să înveți cum să-ți scoți în evidență calitățile. Asta nu înseamnă să te împăunezi sau să te arăți superior altora; înseamnă să te ridici cu curaj în picioare ca să fii luat în seamă. Fiecare om are calitățile lui, și trebuie să fii conștient de ele atunci când vrei să avansezi. Asta nu înseamnă că trebuie să-ți mături defectele sub covor, ci dimpotrivă. Este la fel de important să-ți cunoști lipsurile și să cauți să le remediezi, dar atunci când lupți pentru o promovare sau pentru creșterea salariului, trebuie să ai în minte laturile pozitive, pentru că dacă tu nu crezi în tine, este puțin probabil ca personalul din conducere sau viitorul tău șef să creadă.

A-ți menționa deschis realizările, într-un mod eficient și neagresiv, este o artă care se poate învăța. Numai pentru că ți-ai ținut sub obroc capacitățile în ultimii douăzeci de ani, nu înseamnă că trebuie să faci la fel tot restul vieții. Dacă dorești să avansezi nu ar trebui să te lași împiedicat de mentalități învechite. Uită-te la

oamenii care laudă modestia ca pe o virtute: ei sunt, fără excepţie, fie indivizi care nu au realizat nimic ei înşişi, fie indivizi care se tem că avansarea ta ar putea sta în calea avansării lor.

Nu este nimic rău în a spune altor oameni că munceşti cu competenţă şi că ai succes. O componentă a succesului constă în a-ţi şti valoarea şi în a o face cunoscută.

Este interesant de observat cât de greu li se pare oamenilor să vorbească despre calităţile lor. În seminariile mele despre modalităţile de înlăturare a stresului, le împart de obicei cursanţilor foi de hârtie cu titlul: „Ce îmi place la mine". Oamenii au nevoie de mult timp ca să răspundă la cele trei puncte specificate, dar în schimb foaia pe care scrie „Lipsurile mele" este completată foarte repede. Poate că suntem mai conştienţi de defectele noastre pentru că ele ne-au fost menţionate permanent în copilărie, dar, cu siguranţă, putem învăţa să gândim pozitiv despre noi înşine şi să punem accentul mai degrabă asupra succeselor decât asupra eşecurilor.

Este important să scăpăm de genul de modestie care ne face vulnerabili, între altele pentru că acest lucru ne ajută să receptăm într-un mod mai constructiv criticile. Nimănui nu-i place să-i fie subliniate greşelile sau lipsurile, dar există diferenţe mari între reacţiile oamenilor la critică. În funcţie de gradul de dezvoltare a respectului de sine, scala se întinde de la cei care ignoră observaţiile critice până la cei care se prăbuşesc sub ele. Să-ţi închipui că nu poţi greşi niciodată şi, în consecinţă, să ignori criticile constituie semnul unei nesănătoase lipse de autocunoaştere şi de modestie, după cum să accepţi fără discernământ orice observaţie critică este semnul unei obedienţe exagerate. Este esenţial să fii conştient de puterile tale şi de laturile tale pozitive, pentru că ele formează baza respectului de sine, şi cu cât este mai solidă această bază, cu atât va rezista mai bine când eşti criticat.

Când cineva are obiecţii cu privire la ceea ce facem sau spunem, înseamnă, de obicei, că acţiunile noastre i-au provocat, dintr-un motiv oarecare, disconfort sau nelinişte. În orice caz, nu înseamnă că, dacă am dat naştere la obiecţii, suntem lipsiţi de valoare. Atâta vreme cât respectul de sine este intact, putem să ascultăm cu calm criticile şi să reacţionăm la ele discutând sau argumentându-ne propriul punct de vedere în faţa interlocutorului, astfel încât, în final, să ajungem la o soluţie sau la un compromis. S-ar putea chiar să ajungem la înlăturarea obiecţiilor celuilalt, dar acest lucru este cu totul altceva decât respingerea categorică a criticii.

A reacţiona constructiv la critică presupune să asculţi cu atenţie punctul de vedere al celuilalt şi să te asiguri că ai înţeles care este *adevărata* problemă. Aşa cum am văzut în cazul lui Janet (vezi pag. 33), ea se plângea mai ales de soţ, pe când motivul real al nefericirii ei era lupta cu postura nouă de mamă.

Dacă îți întărești încrederea în tine însuți și dacă ai grijă să faci măcar o parte dintre lucrurile importante pentru tine, vei fi mult mai bine înarmat pentru bătăliile verbale, iar aceasta este o însușire valoroasă, întrucât nu ne putem aștepta să trecem prin viață fără să fim criticați niciodată.

9. MITUL „DEPENDENȚEI“

O altă scuză la care apelăm frecvent atunci când vrem să evităm schimbările este aceea că nu suntem liberi. „Nu pot face nimic fără soțul meu, dar nu ne interesează același lucruri, așa că n-o să mă duc la cursurile serale“, sau: „Mama nu-mi permite să plec de acasă în weekend-uri, așa că nu pot să am o viață socială bogată“. Cu alte cuvinte, afirmi că vrei să-ți lărgești orizontul, că vrei să progresezi și să abordezi noi zone de interes, dar nu poți, pentru că alții nu te sprijină sau îți dezaprobă planurile; și pentru că aceștia sunt rude sau prieteni apropiați, crezi că trebuie să-ți trăiești viața potrivit regulilor sau sfaturilor lor, adică, nu ai încotro, depinzi de părerea lor.

Realitatea este, totuși, că singura persoană care știe cu adevărat ce este bine pentru tine ești tu însuți. Dacă simți nevoia să-ți vezi prietenii mai des, să ai un hobby sau să faci progrese în muncă, atunci asta este cel mai bine pentru tine. Dacă ești destul de mare ca să ieși în oraș și să-ți cumperi această carte singur, atunci ești destul de mare ca să știi ce este mai bine pentru tine. Atunci când alții te asigură că nu doresc decât ce este mai bine pentru tine, ei vor să spună, de fapt, că doresc ce este mai bine pentru ei, iar aceste două lucruri pot să fie complet diferite. Un tânăr supus constrângerilor în familie poate hotărî să petreacă mai mult timp în afara căminului, ieșind în oraș cu prietenii. Dar mama lui poate să-l facă egoist și să-i spună că locul lui este acasă, lângă ea, pentru că nu vrea să stea cu altcineva și s-ar simți singură dacă el ar pleca în fiecare weekend.

Bineînțeles, acesta este un argument dificil de respins, pentru că fiul nu vrea ca mama să fie singură și nu vrea nici să fie considerat egoist, iar în asemenea cazuri poți să renunți cu ușurință la propriile interese pentru a rămâne în grațiile celeilalte persoane. Dar faptul că mama reclamă compania fiului ei în fiecare weekend denotă tot atâta egoism ca și situația în care fiul ar pleca de acasă în absolut toate weekend-urile. Dacă fiul cedează în fața pretențiilor mamei și rămâne acasă, el va ajunge să deteste acest șantaj sentimental și nu va fi un bun companion pentru mama sa.

Din această cauză, este foarte important pentru ambele părți să găsească un compromis acceptabil, astfel încât fiecare să capete o parte din ceea ce are nevoie.

Pentru fiu, soluţia nu este nici să o abandoneze cu totul pe mamă, dar nici să stea mereu cu ea. Amândoi poartă responsabilitatea pentru propria lor fericire şi fiecare dintre ei trebuie să încerce să-şi găsească ocupaţii plăcute şi distractive, care să nu-l implice pe celălalt. Numai atunci vor putea să rămână în termeni buni.

Dacă simţi că nu eşti în stare să faci un lucru nou decât având-l pe partener alături, atunci te afli pradă unei iluzii. Mulţi oameni divorţaţi sau văduvi descoperă că, atunci când nu au încotro, se pot descurca pe cont propriu. Dar atâta vreme cât cealaltă persoană se află în preajmă, sentimentul de dependenţă şi nesiguranţă cântăreşte mai greu decât perspectiva unei aventuri noi şi interesante. Nu este, oare, mult mai sigur şi mai uşor să începi ceva nou atunci când ai în spate un partener care te sprijină? Mama, căreia i se pare atât de dificil să-şi lase fiul să plece şi să-şi trăiască viaţa, se teme să facă exact acest lucru, anume să plece ea însăşi şi să-şi trăiască viaţa. Cât timp fiul se află în preajmă, nu este nevoită să înfrunte această problemă.

Este uşor să capeţi obiceiul de a te baza mereu pe o altă persoană şi să renunţi să lupţi pentru ţelurile tale personale. În cadrul unei familii, tatăl poate uşor să uite că este mai mult decât soţ şi aducător de venituri; mama poate uşor să uite că este mai mult decât gospodină şi dădacă; iar copiii pot fi determinaţi să uite că au propriile aptitudini şi înclinaţii. Chiar dacă toţi trebuie să realizeze un compromis pentru ca viaţa familiei să se desfăşoare normal, ei trebuie, de asemenea, să-şi urmeze ţelurile şi visele individuale, pentru a se simţi fericiţi şi împliniţi.

Putem să-i învinovăţim oricât pe alţii. Dar vine timpul când trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru noi înşine şi să încercăm să ne realizăm o parte dintre visuri; altminteri, la sfârşit, vom privi în urmă şi vom constata că ne-am făcut datoria de tată sau de mamă, de fiu sau de fiică, de soţ sau de soţie, dar că nu am avut o viaţă proprie şi nu ne-am împlinit ţelurile personale.

Criza vârstei mijlocii reprezintă un asemenea moment. Te uiţi înapoi şi îţi dai seama că nu ai făcut ceea ce îţi propuseseşi să faci, că încă eşti în căutarea unei realizări care să îţi dea o satisfacţie profundă – iar timpul nu-ţi mai ajunge! Dar criza poate să survină numai dacă îţi închipui că este prea târziu să te schimbi. Este posibil ca evadarea din căsnicie sau o aventură amoroasă să atenueze temporar criza, dar nu rezolvă problema de fond. Adevărata independenţă este independenţa interioară. Nici o altă persoană nu îţi poate oferi independenţă. De îndată ce implici o altă persoană, ajungi, vrând-nevrând, la un anumit grad de dependenţă. Independenţa înseamnă să stai pe picioarele tale, să hotărăşti singur şi să accepţi să răspunzi pentru deciziile tale.

Dezvoltarea personală poate fi realizată chiar în condiţiile cele mai puţin propice. Ai nevoie doar de o ţintă pe care să o fixezi bine în minte. Dezvoltarea personală nu ţine de ajutorul sau aprobarea altor oameni, de o educaţie potrivită sau de situaţia financiară; ea ţine numai de hotărârea ta de a schimba lucrurile în bine. Măsura dependenţei sau independenţei tale o va decide voinţa ta.

10. PROBLEMELE EXISTĂ

A avea o problemă înseamnă că lucrurile nu merg conform planului. Când nu găsim în magazine o pereche de pantofi gri, avem o problemă pentru că nu putem purta costumul gri la petrecere. Când şeful este nerezonabil, avem o problemă pentru că lucrul acesta ne deranjează. Când prietena vrea să meargă numai la restaurante scumpe, iar noi suntem permanent în criză de bani, avem o problemă pentru că ne confruntăm fie cu o prietenă nemulţumită, fie cu un cont gol în bancă.

O situaţie este problematică atunci când întrerupe cursul lin al evenimentelor, aşa cum l-am plănuit noi. Percepem lucrurile ca mergând „prost" atunci când nu putem obţine exact ceea ce dorim exact în momentul în care dorim, iar aceste perturbări pun brusc în pericol întreaga acţiune. Sau cel puţin ne comportăm ca şi cum aşa ar sta lucrurile. Ne supărăm, suntem frustraţi, deprimaţi sau nervoşi atunci când viaţa nu ne oferă o împlinire promptă şi directă a dorinţelor noastre. Dar este acesta, cu adevărat, singurul mod de a reacţiona în faţa problemelor? Cu siguranţă nu este cel mai bun!

Problemele sunt în multe privinţe de folos şi nu sunt atât de distrugătoare pe cât ne-am obişnuit să credem. Ceea ce ne provoacă panica este imaginaţia noastră, care începe dintr-o dată să lucreze în plus. Când întâlnim un obstacol, avem tendinţa de a cădea pradă disperării, comportându-ne de parcă întreaga noastră întreprindere va eşua; ne îngrijorăm, ne agităm şi suntem gata să renunţăm. Este ciudat, dacă ne gândim că am întâlnit obstacole de sute de ori, iar în cele mai multe cazuri le-am depăşit, şi totuşi nu ne putem împiedica să nu ne îngrijorăm atunci când apare următoarea problemă.

În general, viaţa nu se desfăşoară în mod lin. Ea nu este uşoară pentru cei care pierd, dar nici pentru cei care câştigă. Singura diferenţă între cele două categorii este că rataţii renunţă, pe când câştigătorii stăruie. Atunci când citiţi în reviste şi în ziare despre oameni celebri, totul sună atât de uşor şi de simplu de parcă aceşti inşi ar fi ajuns în vârf nestânjeniţi, făcând cu ingeniozitate cele mai bune alegeri şi îndreptându-se fără abateri spre destinaţia lor. Dar lucrurile nu se petrec aşa. Ziarele nu ne oferă decât sinopsisul. Când rezumi cariera cuiva, alegi numai elementele principale şi le aşezi într-un şirag ce pare să ducă direct la ţintă. Rareori auzim despre complicaţiile cu care s-au confruntat aceşti oameni în drumul lor spre succes, despre dificultăţile pe care au fost nevoiţi să le depăşească şi despre piedicile pe care au trebuit să le învingă. Şi chiar când ai atins culmea succesului, nu eşti scutit pe drumul vieţii de zdruncinături, dar cel puţin ai o situaţie financiară care îţi permite să foloseşti amortizoare mai bune.

Întrucât nu putem decât să luăm cunoştinţă de evenimentele perturbatoare care ne strică planurile, am putea să tragem un folos de pe urma lor. Ele sunt parte

integrantă a vieţii cotidiene şi trebuie să fie acceptate ca atare. Cu cât te opui mai puţin, cu atât vei rămâne mai calm şi vei putea să te ocupi mai bine de ele.

Este ca şi cum ai călători spre castelul visurilor tale şi ai da mereu peste baricade ridicate de-a curmezişul drumului. Poţi fie să te superi de-a binelea şi să loveşti obstacolul cu pumni neputincioşi, fie să îl priveşti cu atenţie şi să te gândeşti cum să treci de el. Este din lemn sau din cărămidă? Există vreo spărtură pe undeva care să îţi îngăduie să te strecori fără a fi nevoie să-l demolezi? Poţi să te urci pe el, sau să-l ocoleşti, sau să-l muţi din loc? Dacă tu nu poţi să găseşti un răspuns, există altcineva care poate? Consumă-ţi timpul gândindu-te la o soluţie, astfel încât să îţi consumi cât mai puţin posibil energia emoţională cu această problemă, păstrând-o în schimb pentru urmărirea ţelului final.

Pentru a fi rezolvate, problemele trebuie înfruntate; dar nu le da mai multă importanţă decât merită. Păstrează-ţi privirea aţintită ferm asupra destinaţiei tale ultime şi vei ajunge acolo, indiferent câte obstacole vei avea de urcat, de doborât, de împins sau de ocolit.

O dată ce am învăţat să ne ocupăm de probleme în mod constructiv, ele încep să aibă un efect pozitiv asupra noastră. Suişurile şi coborâşurile vieţii ne păstrează flexibili şi ne ajută să ne dezvoltăm iscusinţa în direcţii noi, ne fac să adoptăm perspective diferite şi ne dau un sentiment mai puternic de control asupra vieţii noastre. Dacă privim problemele mai degrabă ca pe o provocare decât ca pe o ameninţare, le putem folosi în avantajul nostru şi ele pot deveni importante puncte de sprijin pe drumul nostru către o viaţă plină şi fericită.

11. SINDROMUL PETER PAN

J. M. Barrie şi-a intitulat piesa *Peter Pan sau Băiatul care nu vrea să se facă mare*. Eroul este un băieţel invincibil, cu puteri magice, care îi ia pe copiii Wendy, John şi Michael în Ţara-Niciodată, unde adulţii nu pot merge. Povestea este un amestec de vis şi coşmar: copiii trebuie să înfrunte situaţii potrivnice, să se lupte cu piraţii şi să treacă printr-o varietate de probe, dar, în ciuda bătăliilor cumplite, nu au loc vărsări de sânge, binele triumfă asupra răului şi fiecare aventură are un final fericit. Ţara-Niciodată este o lume aflată departe de realitate, o lume unde copiii nu sunt nevoiţi să-şi asculte părinţii, iar pentru Peter Pan ea constituie unica realitate. El nu recunoaşte nimic din exteriorul regatului său şi neagă faptul că viaţa reală este o mare aventură. Iată de ce, la sfârşit, el respinge propunerea mamei lui Wendy de a veni să trăiască alături de ei.

În funcţie de felul de copilărie pe care l-ai avut, ţi-ai format o imagine asupra a ceea ce înseamnă să fii adult. Dacă ai crescut într-un mediu unde adulţii erau oameni rezonabili, care se bucurau de viaţă şi păreau să controleze evenimentele, maturizarea devine un lucru aşteptat cu nerăbdare. Dar dacă adulţii din jurul tău arătau deprimaţi şi lipsiţi de entuziasm, sau erau întotdeauna într-o dispoziţie proastă, perspectiva maturizării poate fi mai degrabă înfricoşătoare. Întrucât copiii au doar cunoştinţe limitate despre posibilităţile care există în viaţă, acest fapt le restrânge viziunea asupra lumii şi, câtă vreme viziunea lor este astfel limitată, ei nu sunt în stare să vadă ce opţiuni le poate oferi viaţa şi cum să le folosească în chip optim. Ei trăiesc în mica lor lume, unde necunoscutul şi inexplicabilul sunt înspăimântătoare şi au calităţi mistice, care le scapă de sub control. Numai când dificultăţile şi situaţiile noi sunt înfruntate şi rezolvate, copilul învaţă să le integreze, sub formă de cunoştinţe suplimentare, lumii sale; aceasta îl ajută, prin urmare, să-şi lărgească orizontul. Dar când oamenii sunt copleşiţi de situaţii traumatizante, putem observa mişcarea inversă, respectiv o retragere din lumea exterioară şi o restrângere a graniţelor, iar acest lucru poate să aibă ca rezultat incapacitatea de a ieşi din casă (agorafobie) sau lipsa dorinţei de a comunica ori de a interacţiona cu alţii (depresie).

Sindromul Peter Pan constă în diverse atitudini care îi împiedică pe oameni să se integreze lumii adulţilor sau, o dată ajunşi adulţi, să înainteze dincolo de un anumit stadiu în dezvoltarea lor personală. Schiţăm şi luăm în discuţie în continuare câteva dintre aceste atitudini.

TEAMA DE A EXPLORA REALITATEA EXTERIOARĂ LUMII TALE

În acest context, expresia „realitate“ este folosită într-un sens individual. Fiecare dintre noi îşi construieşte propria realitate, îşi formează propria imagine mentală despre modul cum funcţionează lumea şi despre ceea ce îi pune în mişcare pe ceilalţi oameni, aşa încât fiecare imagine este unică. Comunicând cu alţii, luăm cunoştinţă de realităţile lor şi descoperim unde se suprapun şi unde diferă imaginile. Dacă vedem lumea în mod similar cu altcineva, şansele de a ne împrieteni sunt mai mari decât dacă vederile noastre diferă considerabil. Găsirea altei persoane care ne împărtăşeşte părerile ne aduce mulţumire şi linişte, pentru că acest lucru ne validează propriul punct de vedere şi respect de sine. Cu cât oamenii ne aprobă mai mult, cu atât ne simţim mai bine în propria piele şi cu atât suntem mai siguri că avem dreptate. În consecinţă, orice lucru din afara propriei noastre realităţi devine indezirabil, ne deranjează, îl privim cu suspiciune. Clubul proprietarilor de buldogi nu va admite pe nimeni care posedă un terrier Yorkshire; un grup de întâlnire al lesbienelor nu-i va lăsa pe bărbaţi să participe; rasistul nu va ieşi în lume ca să cunoască oameni de culoare. Cu cât petreci mai

mult timp în clubul celor care gândesc la fel ca tine, cu atât este mai probabil că nu îţi vei lărgi orizontul şi vei fi tulburat de situaţiile din afara propriei tale realităţi. În general, se poate spune că, cu cât oamenii au vederi mai fanatice, cu atât sunt mai speriaţi de realităţile din afara propriei lor lumi.

Asta nu înseamnă că este greşit sau dăunător să avem opinii similare, ci dimpotrivă; toţi simţim nevoia să fim acceptaţi şi sprijiniţi de alţii. Este important însă ca, din când în când, să ne aventurăm dincolo de cadrul nostru obişnuit; altminteri, ne vom scufunda în rutină, vom deveni rigizi şi vom îmbătrâni prematur.

TEAMA DE A-ŢI ASUMA RĂSPUNDEREA PENTRU ACŢIUNILE TALE

Toţi avem de făcut alegeri în viaţă. Acestea pot fi decizii cotidiene, ca, de pildă, ce să facem în cutare weekend sau dacă să ne cumpărăm o rochie nouă, sau pot fi decizii cu bătaie mult mai lungă – dacă să ne angajăm financiar în achiziţionarea unei maşini noi, sau dacă vrem ori nu copii, sau ce profesiune să îmbrăţişăm. Când suntem copii, povara deciziei cade pe umerii părinţilor, care vor hotărî în locul nostru cu ce ne îmbrăcăm astăzi, la ce şcoală vom merge sau cu ce cadou ne ducem la aniversarea prietenului nostru. Chiar dacă hotărârile luate s-ar putea să nu ne placă, avem cel puţin siguranţa că, dacă ceva merge prost, nu putem fi învinuiţi, pentru că nu noi am luat decizia respectivă.

Unii oameni nu abandonează niciodată această tendinţă de a-i blama pe alţii, fapt care arată că dezvoltarea lor s-a blocat într-un stadiu timpuriu. Să fii învinuit pentru o greşeală sau pentru o gafă constituie o experienţă neplăcută şi, cu cât respectul de sine este mai scăzut, cu atât creşte probabilitatea de a-ţi nega eroarea sau de a căuta un ţap ispăşitor, în loc să recunoşti că ai făcut o mişcare greşită şi să-ţi asumi responsabilitatea pentru ea. Un mediu familial în care, copil fiind, eşti criticat aspru pentru orice greşeală, fără a ţi se da şansa să-ţi explici atitudinea şi motivele, poate avea ca efect, mai târziu în viaţă, teama de a-ţi asuma răspunderea, pur şi simplu pentru că, între timp, ţi s-a conturat ferm în cap ideea potrivit căreia, dacă ceva merge prost, vei avea de suportat consecinţe neplăcute.

În orice caz, adevărul este că, la un moment dat, va trebui să ne desprindem de părinţii noştri, să hotărâm singuri şi, mai presus de toate, să ne asumăm responsabilitatea pentru propriile acţiuni. Dacă vrem să bem ceva cu prietenii într-o cârciumă, iar după aceea avem un accident pe drumul de întoarcere fiindcă am consumat prea mult alcool, am acţionat iresponsabil şi trebuie să recunoaştem acest lucru şi să învăţăm ceva din el. Un mod de a te justifica este că toţi ceilalţi au băut şi n-ai vrut să faci notă aparte, iar mai târziu, când ai realizat că întrecuseşi măsura, nu ţi-ai dat osteneala să te sui în mijloacele de transport în comun sau să

ceri altcuiva să te ducă acasă. Toate aceste scuze nu reprezintă nimic altceva decât negarea faptului că puteai *să alegi*. Puteai hotărî să bei o halbă în loc de cinci, dar prietenii tăi *te-au determinat* să bei mai mult decât ai fi vrut. Puteai hotărî să folosești mijloacele de transport în comun sau să rogi pe cineva să te ducă acasă, dar în stadiul acela băuseși deja destul ca să nu-ți mai pese, așadar *alcoolul* te-a făcut iresponsabil; tu personal ești nevinovat ca un prunc. Și, uite așa, lista poate să continue: nu putem să obținem o slujbă mai bună pentru că părinții nu ne-au asigurat o educație corespunzătoare; nu putem să dormim noaptea pentru că șeful ne-a istovit cu munca în timpul zilei; nu putem fi fericiți pentru că suntem supraponderali. Undeva, în adâncul nostru, știm că ar trebui să întreprindem ceva în privința acestor situații nesatisfăcătoare, dar, cumva, nu o facem niciodată. Totuși, acest lucru nu ne scoate din cauză, pentru că suntem în egală măsură responsabili pentru lucrurile pe care nu le facem. Spunând: „*Ar trebui* să slăbesc / să-mi schimb serviciul / să urmez un curs de autoafirmare", în loc să spui: „Dacă aș vrea cu adevărat, *aș putea* să slăbesc / să-mi schimb serviciul / să urmez un curs de autoafirmare", înseamnă să refuzi luarea unei decizii pozitive, iar acest refuz este el însuși o decizie. A nu lua o hotărâre este tot o hotărâre. Trebuie să suporți consecințele hotărârilor tale, fie acestea active sau pasive.

Dacă nu-ți conduci singur viața, o va conduce altcineva în locul tău și s-ar putea să fii silit să iei ceea ce primești, în loc să primești ceea ce vrei.

TEAMA DE A SPUNE „NU"

Compromisul este un element vital al mediului social, pentru că el dă unui mare număr de oameni posibilitatea de a trăi împreună și de a interacționa într-un mod constructiv. Așa cum nu există o societate în care fiecare individ să facă exact ce-i place, nu există nici o societate în care toți să fie egali. Legile, regulile și convențiile sunt încercări de a aduce problemele generale la un numitor comun, dar trebuie lăsată o marjă pentru circumstanțele speciale. Potrivit legii, comiți o crimă dacă îți ucizi tatăl; dar, dacă reiese că tatăl a abuzat de tine ani în șir, este foarte posibil ca sentința să fie modificată ori să fii eliberat.

A face un compromis înseamnă să negociezi în așa fel încât să obții măcar o parte din ceea ce dorești. Problemele apar atunci când facem compromisuri în situații inacceptabile pentru noi, caz în care termenul „compromis" devine un eufemism pentru incapacitatea de a spune „nu". Atunci când ești îndrăgostit de o fată care te trage pe sfoară și nu renunță la ceilalți prieteni ai ei, poți să faci un compromis spunându-ți că, oricum, te simți bine cu ea. Acest lucru este în regulă atât timp cât nu te deranjează faptul că ea se întâlnește și cu alți bărbați. Dar dacă *te deranjează*, compromisul este inacceptabil, pentru că are un efect negativ asupra respectului față de tine însuți. Trebuie să iei o hotărâre în care să ții seama de nevoile tale, iar această hotărâre poate fi chiar ruperea legăturii.

Dacă ţi se pare imposibil să spui nu, înseamnă că nu prea îţi iei în serios propria persoană şi propriile cerinţe. Alţi oameni vor observa acest lucru şi te vor trata ca atare. Această atitudine de autonegare decurge, şi ea, din oprirea procesului de dezvoltare, fiind un reziduu al copilăriei. La început, lumea unui copil o formează doar membrii cei mai apropiaţi ai familiei, adică părinţii, fraţii şi surorile. Ei reprezintă tot ce are copilul pe lume; or, pentru a se dezvolta ca individualitate, el are nevoie să fie acceptat şi iubit de aceste rude. Copilul va face orice ca să le capete dragostea, iar dacă dragostea tot nu apare, va ajunge până acolo încât să-şi ascundă supărarea sau ura. El nu poate, de fapt, să-şi permită asemenea sentimente negative, fiindcă, dacă le manifestă, părinţii îl vor iubi şi mai puţin, ceea ce îi va înrăutăţi situaţia. Aşa că îndură orice nedreptate, bruscare sau cruzime, în speranţa că, într-o zi, răbdarea lui va fi răsplătită printr-o afecţiune sporită. Dar, pe măsură ce timpul trece şi nimic nu se schimbă, supărarea şi ura cresc în intensitate, iar dacă nu se pot manifesta, ele se acumulează înăuntru, ducând la frustrare şi, în ultimă instanţă, la depresie. Mai târziu în viaţă, acest ins este încă incapabil să-şi recunoască propriile cerinţe şi, cu toate că se află acum în situaţia de a şi le împlini, întovărăşindu-se cu cine doreşte şi având grijă să fie tratat cu afecţiune şi respect, el nu poate să procedeze aşa, pentru că nu a învăţat niciodată să se respecte pe sine. Credinţa fermă că nu este bine să-ţi manifeşti supărarea duce la frustrare şi la sentimentul că trebuie să fii recunoscător pentru ceea ce primeşti, cea mai mică dovadă de afecţiune părându-ţi mai bună decât nimic.

FRICA DE AUTORITATE

Peter Pan se retrage în Ţara-Niciodată pentru a scăpa de o lume guvernată de mame şi dădace, o lume în care copiii sunt siliţi să respecte regulile stabilite de adulţi. În rebeliunea lui împotriva lumii adulţilor, Peter adună un grup de băieţi şi se proclamă conducătorul lor, devenind astfel el însuşi un simbol al autorităţii şi instaurându-şi propriile reguli. Dar, graţie naturii onirice a Ţării-Niciodată, totul decurge lin şi nici un băiat din mica bandă nu se revoltă împotriva conducătorului său. Peter este în chip firesc „numărul unu“, pentru că numai el posedă puteri magice şi, în consecinţă, nu trebuie să se teamă de critică sau de împotrivire; talentele şi abilităţile lui speciale îi rezervă un loc aparte; el este eroul de necontestat al lumii lui.

Cam acesta este modul în care un copil îşi priveşte părinţii. În mintea unui copil, părinţii sunt creaturi asemănătoare zeilor, cunoscând totul, putând să facă orice şi fiind înzestrate cu forţe magice. Este o atitudine lesne de înţeles, dacă ne gândim că un copil mic nu are practic nici un fel de îndemânare, de cunoştinţe sau de puteri proprii, aşa că va fi inevitabil impresionat de persoanele mai mari decât el. În stadiul acesta, autoritatea părinţilor este, de regulă, acceptată, tot aşa cum băieţii acceptă autoritatea lui Peter.

Oricum, iluzia omniscienţei şi a omnipotenţei se va spulbera într-o bună zi, în urma confruntării cu realitatea – lucru care nu se întâmplă, însă, niciodată în cazul lui Peter Pan. Pe măsură ce copiii cresc şi capătă mai multe cunoştinţe, ei încep să-şi schimbe părerile despre părinţi, iar acesta poate fi pentru ambele părţi un proces dureros; copiii îşi pierd din admiraţia pentru părinţi şi nu mai sunt dispuşi să le accepte necondiţionat autoritatea. Tata ţi-a spus mereu că nu este bine să furi, şi iată-l scoţând din valiză un prosop luat din staţiunea unde v-aţi petrecut vacanţa. Mama te-a pedepsit mereu când l-ai lovit pe frăţiorul tău fiindcă acesta ţi-a făcut o rană, şi iat-o lovindu-l ea însăşi, pentru că o calcă pe nervi. Copilului nu i se permite să ia o ciocolată în supermarket, dar tatăl îşi oferă un pachet de ţigări. Copiii observă aceste standarde duble şi le scot în evidenţă cu promptitudine, spre marea încurcătură a părinţilor. Multe depind acum de modul în care părinţii reacţionează la critică. Ei pot să-l pedepsească pe copil pentru că nu şi-a ţinut gura şi să-i spună să tacă („Vezi-ţi de treburile tale! Cine eşti tu ca să-mi spui mie cum să mă port?!“), sau pot inventa o scuză pentru că au făcut ceva ce, potrivit propriilor reguli, n-ar fi trebuit să facă („A fost doar o glumă. Nu le lua pe toate aşa în serios!“; sau: „Dacă fratele tău nu ştie să se poarte, atunci să suporte consecinţele!“), sau pot admite că au greşit.

Mulţi părinţi aleg primele două posibilităţi, încercând să evite umilirea de a fi fost surprinşi făcând un lucru necuvenit. Nu există nici o modalitate prin care să eviţi, în decursul timpului, pierderea admiraţiei necondiţionate a copiilor; dar nu este nevoie să le pierzi şi respectul. A-i pedepsi mereu pe copii pentru că te critică şi a le ridiculiza simţul dreptăţii nu te ajută să ieşi cu faţa curată, ci generează ură. Cu cât sunt mai stricte regulile pe care părinţii le impun copiilor lor, cu atât mai mare este dezamăgirea acestora când descoperă că părinţii înşişi încalcă regulile, şi cu atât mai aspru îi vor judeca. Când regulile nu lasă nici un spaţiu în care să încapă şi situaţiile neobişnuite, atunci viaţa ajunge să fie divizată în bine şi rău, corect şi greşit, alb şi negru, iar deranjarea acestei ordini produce confuzie şi nelinişte. Comportamentul copiilor reflectă modul în care sunt trataţi de părinţi; atitudinea unui individ faţă de autoritate reflectă felul în care s-au purtat părinţii în calitatea lor de deţinători ai autorităţii.

O ură generalizată la adresa autorităţii indică faptul că dezvoltarea personală a ajuns într-un impas cândva, în timpul copilăriei sau adolescenţei. Atunci când eul tău nu este suficient de dezvoltat şi nu ai încredere în tine însuţi, simţi că nu deţii nici un control asupra a ceea ce ţi se întâmplă. Ai impresia că eşti ultimul om şi te simţi la mila oricui s-ar afla mai presus de tine. Aceasta este o situaţie care tulbură şi înspăimântă, ea având, de obicei, ca efect ura şi disprețul faţă de superiori. Chiar dacă acum eşti în stare să observi că aceşti superiori greşesc şi ei, tot ţi-e teamă că te vor sancţiona sau dezaproba. Dar, cu toate că ţi-e frică de situaţiile în care te afli faţă în faţă cu un deţinător al autorităţii şi ai vrea să le eviţi, în realitate nu poţi să procedezi niciodată aşa; oriunde te-ai duce, orice profesie ai

practica, orice fel de viaţă ai avea, vei fi confruntat, din când în când, cu oameni aflaţi într-o poziţie superioară. Şi, întrucât respectul pentru tine însuţi este scăzut, îi vei ridica, în mod reflex, pe cei mai mulţi oameni din jur într-o poziţie de autoritate. Deoarece nu manifeşti nici un respect de sine, ceilalţi te vor trata fără respect, fapt care îţi va accentua şi mai mult atitudinea. Aşa se creează un cerc vicios, în care cele mai rele temeri ale tale sunt confirmate de realitate.

Pentru a ieşi din această dilemă, trebuie să începi să-ţi clădeşti încrederea în tine şi respectul faţă de propria persoană, înlăturând vechile blocaje emoţionale; astfel, îţi vei deschide drum pentru însuşirea altui tip de comportament faţă de cei din jur.

TEAMA DE A TRECE ÎNTR-O ETAPĂ NOUĂ

Există anumite momente în viaţă când trebuie să trecem de la un rol la altul. Cadrul nostru social se schimbă şi trecem de la starea de adolescent la cea de adult, de la starea de celibatar la cea de persoană căsătorită, de la starea de soţ la cea de tată şi aşa mai departe. Intrarea într-o fază nouă este, de obicei, un proces gradat, iar riturile tradiţionale de trecere ne uşurează adoptarea noii posturi. Ceremonii ca logodna şi nunta dau un caracter oficial schimbării, faptul că începe acum o etapă nouă fiind declarat în mod public. În anumite religii, există ceremonii pentru a marca tranziţia de la ipostaza de adolescent la cea de bărbat; un exemplu în acest sens îl constituie tradiţia iudaică a *bar mitzvah*-ului, în cadrul căreia tânărul este introdus în comunitatea religioasă ca membru cu drepturi depline.

Noile etape aduc cu ele sarcini noi şi responsabilităţi suplimentare şi, mai presus de toate, afectează statutul persoanei respective în societate. Oamenii te privesc într-un fel dacă eşti necăsătorită şi în alt fel dacă eşti mama a doi sau a cinci copii. Comportarea lor faţă de tine va depinde de atitudinea pe care o au, spre exemplu, faţă de femeile celibatare. Ei ar putea să te compătimească, în cazul în care consideră că a fi singur este o nenorocire sau un soi de neîmplinire; alţii ar putea să te invidieze, văzându-te în postura unei persoane care se bucură de mai multă libertate. În consecinţă, ei te vor încuraja sau, dimpotrivă, vor încerca să te descurajeze, atunci când le anunţi intenţia de a te căsători.

Părinţilor le poate veni foarte greu să-şi lase fiul să plece de acasă şi să-şi întemeieze propria familie, iar străvechea imagine de scorpie a mamei-soacre se conturează tocmai în asemenea situaţii. Ea nu poate să treacă de la postura de mamă (adică de ocupantă a locului unu în viaţa fiului ei) la cea de soacră (adică de ocupantă a locului doi). Toate cusururile pe care le descoperă la nora ei nu reprezintă decât un mod ocolit de a-i spune fiului: „Nu trebuia să mă părăseşti, pentru că tot eu sunt mai bună.“ Mama se agaţă de vechiul ei rol şi nu vrea să-l abandoneze, cu toate că acesta nu i se mai potriveşte, fiindcă situaţia s-a

schimbat. Dacă fiul a reprezentat punctul focal al vieţii ei, ajungându-se poate până la excluderea oricăror alte lucruri, este lesne de înţeles că plecarea lui generează o mare tulburare emoţională; totuşi, schimbarea trebuie făcută până la urmă, căci altminteri relaţia mamă-fiu, ca şi relaţia dintre tinerii căsătoriţi pot fi serios zdruncinate.

Oamenii sunt refractari la schimbări pentru că îi sperie pierderea stilului lor familiar de viaţă precum şi a tuturor emoţiilor pozitive şi satisfacţiilor pe care le-a implicat acesta. Soacra se teme că îşi va pierde fiul şi că nu va mai fi nevoie de ea; Peter Pan se teme de pierderea simţului de aventură şi a amuzamentului care, în mintea lui, se asociază cu copilăria. Amândoi îşi bazează concepţia negativă pe presupunerea că, o dată cu începerea noii etape, cea veche trebuie în întregime abandonată; dar lucrurile nu stau aşa în realitate. Chiar dacă unele aspecte se modifică, altele rămân neschimbate: fiul este acum mai implicat în noua lui familie, dar dragostea pentru mamă rămâne aceeaşi; Peter Pan părăseşte Ţara-Niciodată, dar simţul lui de aventură îl poate călăuzi spre o profesiune care să-i satisfacă nevoia de acţiuni palpitante şi de libertate. În loc să-ţi pierzi vechii tovarăşi, le adaugi alţii noi. Poţi să ai prieteni vechi numai dacă ieşi în lume şi îţi faci prieteni noi. Mama-soacră câştigă o fiică şi, totodată, câştigă mai mult timp liber pe care să-l consacre zonelor ei de interes; în felul acesta, ea devine o persoană mai interesantă, care atrage prietenia oamenilor din afara cercului ei familial.

PARTEA a III-a

12. ȚELURILE DEZVOLTĂRII PERSONALE

Dacă nu știi unde te duci, nu poți să te rătăcești – dar nici nu ajungi nicăieri. O existență lipsită de țel semnifică incapacitatea de a selecta din varietatea lucrurilor pe care ți le oferă viața. Iei ce-ți apare în cale, dar sensul lipsește, pentru că nu poți să integrezi lucrurile într-un cadru personal. Trecem, uneori, prin perioade când ne plictisim indiferent ce am face, când nimic nu ne mai trezește interesul: munca este un chin, viața particulară este plictisitoare și avem impresia că viitorul nu ne mai rezervă nimic.

Grijile și dificultățile pe care le-am întâmpinat când ne-am început actualul serviciu nu mai există acum, dar nu mai există nici plăcerea și satisfacția de a ne perfecționa în direcții noi și de a realiza ceva productiv. Deoarece ne simțim capabili să rezolvăm orice problemă care poate să survină, munca nu mai reprezintă pentru noi o provocare și începem să o efectuăm în mod mecanic. Am trecut pe pilot automat – și ne plictisim.

Bineînțeles, rutina nu este legată numai de serviciu. Ea apare, de asemenea, în relațiile noastre și în mediul domestic. Partenerii se pot plictisi unul de celălalt; o mamă poate să ajungă la exasperare ocupându-se de copii zi și noapte; pe voluntarul angajat într-o acțiune de ajutorare îl poate obosi sarcina asumată. Semnele exterioare ale acestei stări sunt delăsarea, absența preocupării pentru propria înfățișare și stresul provocat de monotonia acțiunilor cotidiene. Cu toate că această formă de stres pare mai puțin nocivă decât stresul cauzat de o activitate epuizantă, ea trebuie totuși luată în serios, pentru că o muncă sub limita capacităților este la fel de dăunătoare pentru spirit ca și suprasolicitarea.

Există momente în viață când ieșim din cadrul pe care ni l-am fixat. După ce noutatea situației s-a epuizat, urmează de regulă o perioadă de mulțumire, când deținem controlul asupra faptelor și când suntem conștienți că ne achităm bine de sarcinile slujbei. Durata acestei perioade variază de la un individ la altul: câteva luni în cazul unora, mai mulți ani în cazul altora. Când, în cele din urmă, depășim

acest stadiu, structura, cândva utilă, în cadrul căreia am funcționat, devine restrictivă și ne stânjenește dezvoltarea personală.

A sosit timpul când trebuie să ne reinventăm viața și pe noi înșine. Trebuie să ne găsim noi preocupări și noi sarcini; altminteri, ne amenință pericolul stagnării. Este bine să ne îngrijim noi înșine de acest proces de dezvoltare și să-l impulsionăm, înainte de a fi siliți s-o facem. Viața din jurul nostru se schimbă permanent și, dacă nu ținem pasul cu aceste schimbări, într-o bună zi ne vor depăși, iar atunci vom fi împinși spre hotărâri pe care nu am fi vrut niciodată să le luăm. Este ca situația unei familii cu tot mai mulți membri, care amână până în ultimul moment căutarea unei case spațioase. În cele din urmă, lipsa spațiului îi poate exaspera în asemenea măsură, încât ajung să plătească mai mult decât intenționaseră să plătească, pentru o locuință prea mare, pe care în realitate n-au vrut-o.

Pe de altă parte, în loc să-ți fixezi singur ținta și să generezi schimbarea prin propriile tale acțiuni, poți să stai în banca ta și să aștepți ca schimbarea să se producă de la sine. Poți spera că, întrucât contextul se schimbă, situația ta se va îmbunătăți de la sine. Este în regulă, câtă vreme starea actuală de lucruri te mulțumește. Dar dacă ești nefericit, să aștepți schimbările (în loc să le provoci) nu duce decât la nervi și frustrare. Și, oricum, cât ai de gând să aștepți? Dacă nu îți stabilești un termen precis sau nu respecți termenul ales, așteptarea poate deveni o scuză pentru inactivitate.

A porni spre ținte noi, fie ele mari sau mici, poate fi mai ușor decât crezi și chiar distractiv. De ce să fii plictisitor, când poți să fii interesant? De ce să fii mediocru, când poți să fii deosebit? Descoperă ce anume te face să fii o individualitate unică și reevaluează-ți scara de priorități; înnoiește-ți ideile și dezvoltă-ți capacitățile.

ȚELURI

Există momente în care simțim că putem să facem mai mult cu viața noastră și că situația în care ne aflăm nu ne mai aduce împlinire, deși nimic nu ne creează probleme: slujba este OK, viața de familie este OK, și totuși... Adesea, aceste sentimente sunt vagi și nu simțim decât o ușoară, dar permanentă insatisfacție, răspândită difuz în rutina noastră cotidiană; faptul că nu putem descoperi cu precizie cauza acestei nemulțumiri ne limitează considerabil posibilitățile de a o înlătura. Ar fi mult mai ușor dacă am sesiza clar motivele și am putea să le abordăm frontal!

Când ajungi într-un punct mort înseamnă, de regulă, că a venit timpul să-ți reevaluezi viața. Ce ai realizat până acum? Ai realizat ceea ce ți-ai dorit dintotdeauna? De obicei, nutrești vaga bănuială că nici măcar n-ai început să pui în practică acele lucruri. Dacă ești încurcat și nu știi ce anume ți-ar putea captiva imaginația, adu-ți aminte de perioada când aveai între zece și douăzeci de ani.

Care erau visurile, ambiţiile, speranţele tale? Ce lucruri te fascinau atunci şi ce lucruri ţi se păreau uşor de făcut? Foarte des, adevăratele noastre aptitudini şi zone de interes sunt vizibile încă din adolescenţă; avem, însă, tendinţa să le dăm uitării mai târziu în viaţă, pentru că ne consumăm timpul înaintând pe căile bine bătătorite ale şcolii, ale universităţii, ale slujbei, ale cumpărării unei maşini şi unei case, ale căsătoriei şi ale creşterii copiilor.

Frumuseţea autodezvoltării constă în faptul că, la sfârşit, nu ai nevoie să capeţi un certificat sau o diplomă ca să ştii că ai beneficiat de pe urma ei. Ţelurile noi pot consta în ceva folositor şi convenţional, dar, în egală măsură, ele pot fi frivole, aducătoare de plăcere pură şi fără nici un folos practic pentru nimeni. Orice cunoştinţe noi pe care le dobândeşti, orice zonă nouă de interes pe care o abordezi te împing mai departe şi îţi îmbogăţesc personalitatea. Adâncindu-te în subiecte noi, îţi deschizi ţie însuţi o lume inedită şi nimic nu este mai antrenant şi mai reconfortant decât să fii absorbit de o activitate care îţi captează atenţia în asemenea măsură, încât uiţi de tot ce este în jur. Ai urmărit vreodată un filatelist în timp ce stă aplecat deasupra albumelor sale cu timbre? Este ca şi cum ai urmări un copil total absorbit de joacă. Nu sugerez că trebuie să te apuci de colecţionat timbre (decât dacă asta ai dorit dintotdeauna să faci); *implicarea* într-o activitate, mai degrabă decât activitatea însăşi, constituie elementul important.

Poate că doreşti să îţi dezvolţi punctele forte. Dacă eşti un bun organizator, ai putea dori să pui pe roate o grădiniţă de vecinătate sau să pui bazele unei afaceri legate de Internet. Ţelul tău poate fi urcarea unei noi trepte în carieră sau frecventarea unui curs de caligrafie. Sau poate că ţi-ar plăcea să înveţi să înoţi ori să participi la o expediţie în munţi. Opţiunile sunt nesfârşite, iar când începi să-ţi cauţi o zonă personală de interes, vei descoperi un set întreg de idei noi, a căror existenţă nici nu ai bănuit-o.

Aşadar, nu vorbim aici despre ţeluri „corecte“ sau „greşite“, vorbim despre ceva nou, despre idei diferite. Ţelul bun pentru tine, oricare ar fi acela, poate fi nepotrivit pentru o altă persoană sau pentru alte o sută de persoane, dar asta nu-l face mai puţin bun pentru tine. Ţelul tău reprezintă alegerea ta personală şi, ca atare, el este o expresie a ceea ce te caracterizează şi te individualizează. Îmbrăţişând o idee nouă, îi dai semnificaţie, iar prezenţa semnificaţiilor ne duce la sentimentul de împlinire şi satisfacţie pe care îl numim, în mod obişnuit, fericire.

RISCURI

Iniţierea unei aventuri noi este, la prima vedere, riscantă. Poate că n-ai mai avut de-a face cu şcoala de douăzeci de ani şi te îngrijorezi în legătură cu capacitatea ta de a reintra în procesul de învăţământ. Vei fi în stare să înţelegi concepte noi? Cum o să te descurci cu tehnologiile moderne, cum sunt maşinile de

scris electronice, sau procesoarele de cuvinte, sau computerele? Oare toţi cei mai tineri ţi-o vor lua înainte pentru că asimilează mai mult şi mai repede? Femeile care şi-au lăsat serviciul pentru a se ocupa de familie se confruntă adesea cu asemenea întrebări. Copiii au ajuns la o vârstă când nu mai necesită supraveghere permanentă, aşa că ai acum ceasuri libere care ar putea fi umplute cu ceva nou şi palpitant; dar sunt deja destui ani de când n-ai mai lucrat în profesiunea ta, iar perspectiva reîntoarcerii la lucru apare, dintr-o dată, un pic înfricoşătoare. Poate că au fost introduse metode noi de când ai plecat, iar pentru tine ar însemna să fii „din nou la şcoală". Creşterea copiilor îţi poate aduce multe satisfacţii, dar este şi stresantă, iar saltul de la sfera domestică, în care ai avut de-a face cu copii mici, până la mediul de birou, în care vei avea de-a face cu adulţi, pare uriaş!

Temeri similare se pot ivi când lucrezi deja şi eşti trimis la un curs, sau te hotărăşti să-ţi îmbunătăţeşti educaţia mergând la cursuri serale ori luându-ţi o diplomă la Open University*. Reintrarea în procesul activ de învăţământ îţi creează o poziţie vulnerabilă: te expui singur eventualităţii unui eşec. Dacă în slujba ta actuală ai încredinţarea că deţii mai mult sau mai puţin controlul asupra lucrurilor, rezultatul noii tale aventuri este mult mai nesigur.

Câte temeri îţi stârneşte noua ta aventură – asta depinde, în parte, de felul în care au decurs anii de şcoală. Dacă ţi-a mers prost, fiind mereu pedepsit sau ridiculizat, fie de profesori, fie de părinţi, este mai puţin probabil că vei dori să-ţi asumi riscul de a trece, din nou, printr-o situaţie similară; iar dacă te hotărăşti, vei avea parte de mai multă anxietate decât cineva care păstrează din şcoală amintiri frumoase.

Un alt tip de risc apare când te decizi să schimbi serviciul pentru că slujba actuală este prea stresantă, sau prost plătită, sau şi una şi alta. Îţi trebuie pătrundere psihologică şi încredere în tine ca să iei o asemenea decizie – şi, totuşi, să nu te simţi inferior fiindcă nu poţi face faţă unei încărcături de muncă nebuneşti. Mulţi oameni au sentimentul că au eşuat, atunci când nu sunt capabili să preia sarcini tot mai grele; dacă poţi să accepţi că acest fapt nu constituie o deficienţă a ta, ci mai degrabă o particularitate a postului pe care îl ocupi, atunci căutarea unei slujbe mai rezonabile este o acţiune bună. Rămâne totuşi un risc: este posibil să te necăjească încă bănuiala că, la urma urmei, poate nu ai fost destul de competent sau alţi oameni vor crede că nu ai fost destul de competent ca să te descurci, şi de aceea dai bir cu fugiţii. Cea mai bună metodă de a evita acest risc este să-ţi pui următoarele întrebări:

- mai sunt în compartimentul tău şi alţi oameni suprasolicitaţi?
- sarcinile tale sunt de asemenea natură încât nu poţi să le duci la bun sfârşit nici dacă faci mereu ore suplimentare?

---

* Open University funcţionează în Anglia din 1969 ca instituţie de învăţământ independentă; cursurile se ţin prin intermediul radioului şi al televiziunii, prin corespondenţă sau în cadrul unor sesiuni organizate în centre locale. (n. trad.)

- ai cerut să ţi se dea un ajutor care să preia o parte din muncă, dar acest lucru nu a fost posibil?
- simţi că sănătatea / confortul / viaţa particulară îţi sunt afectate negativ de muncă?

Dacă ai răspuns „da“ măcar la una dintre întrebările precedente şi dacă situaţia împovărătoare s-a extins pe o perioadă îndelungată de timp, probabil că stresul constituie o caracteristică inerentă slujbei tale, caz în care trebuie să-ţi asumi responsabilitatea pentru propriul tău confort şi să ieşi din această situaţie nesănătoasă.

Într-un caz extrem, ai putea dori să-ţi schimbi chiar profesiunea, fapt ce implică gradul maxim de risc. Atunci când te-ai obişnuit cu un anume venit, iar standardul tău de viaţă este adaptat salariului actual, părăsirea serviciului poate crea mari probleme financiare. Probabil că ai făcut o serie de împrumuturi pe care le achiţi în rate din salariul actual. Dacă te hotărăşti să îmbrăţişezi o profesiune diferită, va trebui, mai mult ca sigur, să te recalifici, ceea ce înseamnă nu numai că vei avea de plătit taxa pentru cursuri, dar şi că vei fi lipsit de venituri pe perioada calificării, în cazul în care nu o poţi obţine în cadrul unor cursuri prin corespondenţă, serale ori de weekend.

Iată de ce schimbările radicale de carieră trebuie examinate foarte atent înainte să întreprinzi ceva, ca de pildă să-ţi înaintezi preavizul, fiindcă altminteri vei ajunge să înlocuieşti stresul muncii cu stresul lipsei de bani. Dacă îţi doreşti cu adevărat această schimbare, atunci vei găsi o modalitate viabilă, dar s-ar putea să nu fie uşor. Vor fi necesare multe sacrificii, viaţa ta socială se va restrânge, va trebui să renunţi la timpul liber şi la o parte din confortul pe care îl asigură banii. Pe de altă parte, chiar dacă nu-ţi asumi niciodată vreun risc, tot nu poţi evita primejdiile. Lumea din jurul nostru se schimbă tot timpul, iar a sta cu mâinile în sân s-ar putea să reprezinte riscul cel mai mare dintre toate.

ABORDARE

Aşa cum am văzut, s-ar putea să ai unele îndoieli înainte de a începe să-ţi pui în aplicare noul plan, dar, o dată ce le-ai înlăturat, iată-te pregătit să faci primii paşi.

Abordarea va depinde în mare măsură de personalitatea ta şi de felul în care obişnuieşti să acţionezi; modalitatea prin care îţi vei atinge ţelul va avea un caracter individual. Nu există metode „corecte“ sau „greşite“ pentru transpunerea ideilor în realitate; există o mare varietate de modalităţi, dintre care unele îţi vor folosi, iar altele nu. Aminteşte-ţi că, dacă nu poţi să înaintezi direct spre ţintă, mai sunt şi alte căi care te duc într-acolo. În timp ce te ocupi de aspectele concrete ale drumului spre ţelul tău, păstrează-ţi gândurile focalizate asupra acestuia; nu-ţi abandona visurile, nu te lăsa împiedicat de nici o opreliştе şi vei reuşi.

Decizia

Asigură-te de la bun început că ştii exact spre ce ţinteşti. Notează-ţi scopul cu claritate şi în detalii. Specifică limpede ce anume vrei. Nu spune doar: „Vreau să învăţ să dansez“, ci indică la ce fel de dansuri te referi: te interesează dansurile de bal, rock and roll sau breakdance? Nu spune doar că vrei să-ţi laşi vechiul serviciu, ci gândeşte-te ce fel de serviciu nou ţi-ai dori. Vrei mai multe responsabilităţi, un domeniu mai larg, mai multă varietate, mai mulţi bani? Sau cauţi o slujbă care să presupună mai puţine deplasări, ori un program mai scurt, astfel încât să ai mai mult timp pentru familie sau pentru hobby-uri?

Conturarea precisă a ţelului te ajută să recunoşti mai uşor ocaziile care îţi apar în cale. Câtă vreme nu ai decât o idee vagă în legătură cu ceea ce doreşti, vei trece la doi paşi de slujba sau de distracţia ta ideală fără să le vezi, pur şi simplu pentru că nu se aprinde nici un beculeţ în cap.

O dată ce ţi-ai definit ţelul cu claritate în minte, scrie-l pe o foaie de hârtie şi pune-o într-un loc unde poţi s-o vezi în fiecare zi. Notiţa te va ajuta să-ţi aminteşti ce anume încerci să realizezi. Demonstrează-ţi ţie însuţi că eşti serios şi că ţinteşti spre succes.

Stabileşte-ţi un prim termen pentru verificarea rezultatelor obţinute pe parcurs. O dată ce îţi este limpede ce doreşti, programează-ţi o trecere în revistă a progreselor realizate în două săptămâni şi notează data în agendă. Ce ai reuşit să faci? Ai înaintat câţiva paşi spre ţintă? Se observă deja unele rezultate? Fixează-ţi un program de acţiune pentru viitorul imediat şi ia fiecare lucru pe rând.

Pregătirea

Înainte să-ţi începi noua aventură, ai de rezolvat, de regulă, multe chestiuni preliminare. Trebuie să afli cine organizează cursul la care vrei să participi şi, eventual, să compari ofertele mai multor instituţii. Va trebui să te ocupi de un număr de formalităţi administrative pentru înscriere şi, dacă ai copii, să aranjezi cu cineva să-i supravegheze cât nu eşti acasă. Dacă te-ai hotărât, în sfârşit, să-ţi montezi un corp de rafturi în camera de zi, va trebui să iei cărţi de specialitate de la bibliotecă, să împrumuţi sau să cumperi uneltele potrivite şi să faci rost de materiale.

Pregăteşte-te metodic; pe termen lung, vei economisi astfel mult timp. Alcătuieşte o listă cu lucrurile pe care le ai de făcut şi bifează-le pe măsură ce se rezolvă. Dacă te pregăteşti cu grijă, vei fi scutit în bună măsură de agitaţie şi haos atunci când o porneşti la drum. De asemenea, faptul că te aşezi şi aşterni problemele pe hârtie te obligă să-ţi clarifici în minte ce ai de făcut, iar asta te ajută să-ţi focalizezi atenţia asupra pasului următor.

Dacă te gândeşti să înfiinţezi o firmă, pregătirea trebuie să includă un plan de afaceri detaliat, precum şi un studiu de prospectare a pieţei. Întrucât este posibil să ai nevoie de un împrumut de la bancă, ţi se va cere să demonstrezi că ideea ta va

da roade, așa că ai putea să-ți concepi proiectul cum se cuvine, de la bun început. Entuziasmul și ideea unui produs bun *nu* sunt suficiente pentru ca afacerea să fie viabilă. Uneltele, spațiul de lucru, publicitatea și marketingul costă bani – întotdeauna mai mulți decât ți-ai închipuit. Un număr foarte mare de firme își încetează existența din primul an și multe nu mai apucă sfârșitul celui de-al doilea an, dar nu pentru că produsul lor nu ar fi bun, ci pentru că datoriile și costurile au fost mai ridicate decât se aștepta proprietarul. Iată de ce este esențial să consulți un expert *înainte* de a investi banii. Să alegi un curs seral prost este una, să restitui împrumutul bancar făcut pentru o firmă care a dat faliment este altceva. Nu te întinde peste măsură din punct de vedere financiar. Când îți conduci propria afacere, ai nevoie de vacanțe, care costă și ele bani!

Lansarea

Începe ACUM! Ai investit prea multă energie mentală și emoțională ca să abandonezi proiectul în ultimul moment. Ori de câte ori te întrebi, îngrijorat, dacă vei reuși sau nu, gândește-te la cineva care a realizat deja ceea ce încerci tu acum. Dacă alții au reușit, poți să reușești și tu; și să nu-ți imaginezi nici o clipă că ei au ajuns unde au ajuns fără probleme. Un om realizat este cineva care și-a învins îndoielile și care a fost suficient de hotărât și de inspirat ca să meargă înainte, chiar când situația devenea dificilă.

Folosește obstacolele în mod constructiv. Dacă ți se pare greu să respecți regimul pentru că vezi mâncare peste tot în bucătărie, profită de acest prilej ca să faci curat în bufet, să arunci ce s-a învechit și să pui toate alimentele la locul lor, unde nu sunt la vedere. Atunci când nu găsești o babysitter ca să poți merge la cursul seral, roagă o vecină sau o prietenă să-ți țină puștii peste noapte și oferă-te să-i iei și tu, altă dată, pe copiii ei. Astfel, fiecare are ceva de câștigat, inclusiv copiii, cărora li se va părea palpitant să-și petreacă noaptea în altă parte.

PROGRES

Dacă ai impresia că ceea ce ți-ai propus nu se desfășoară pe cât de lin ai sperat, nu înseamnă că planul nu este bun, ci doar că trebuie să-ți consacri ceva timp fie pentru a înlătura greșelile, fie pentru a-ți croi drum printre ele. Asta *nu* înseamnă că trebuie să abandonezi planul în totalitate. Flexibilitatea și imaginația sunt de mare ajutor într-o atare situație, fiindcă îți vor permite să abordezi problema din unghiuri diferite.

Când ți-ai pus la punct afacerea și ai făcut absolut tot ce se putea face, iar apoi aștepți comenzi și constați că nu primești decât una pe zi, poți fie să cazi pradă disperării, fie să-ți spui că acum este momentul să citești niște cărți bune sau să termini de tricotat jerseul, pentru că, atunci când afacerea o să înflorească, n-o să mai ai timp pentru asemenea lucruri. Sau folosește-ți timpul învățând să te

relaxezi fizic și mental – asta o să-ți fie de folos în situațiile stresante, când vei avea nevoie să-ți păstrezi capul limpede.

O dată ce ți-ai lansat noul proiect, este esențial să păstrezi controlul asupra felului în care acționezi și te comporți pe parcurs. Rezervă-ți anumite momente în care să treci în revistă progresele realizate și să verifici dacă lucrurile merg conform planului. Dacă nu, ai putea să-ți revizuiești strategia.

Modul în care îți apreciezi progresul va depinde, bineînțeles, de așteptări. Fii răbdător cu tine însuți. Dezvoltarea are nevoie de timp pentru a da roade. Dacă te aștepți să înțelegi un film francez fără să citești traducerea, deși mergi la orele de franceză numai de trei săptămâni, nu ești rezonabil; și nu are rost să te sui pe cântar la șase ore după ce ai început noul regim de slăbire. Dacă nu ai scăpat de toate kilogramele în plus în perioada pe care ți-ai propus-o, nu renunța! Este mai sănătos să slăbești treptat decât să slăbești repede. Planul de a atinge greutatea ideală este bun, de vreme ce ai pierdut *o parte* din greutate în intervalul respectiv. Acesta este momentul în care mulți oameni renunță („Ei bine, n-are nici un rost, nu sunt în stare; mai bine să mănânc ce-mi place!"), când, de fapt, nu s-a întâmplat nimic altceva decât că realitatea nu a corespuns așteptărilor lor. Deci, n-ai slăbit decât jumătate din numărul de kilograme de care sperai să scapi în perioada regimului; în loc să te plângi că ai un metabolism prea lent, gândește-te că te-ai comportat foarte bine până acum. Este nevoie de hotărâre și perseverență ca să ții regim, iar tu tocmai ai demonstrat că posezi aceste calități. Bravo! Acum respiră adânc și treci la a doua jumătate a planului. Dacă ai reușit prima jumătate din ce ți-ai propus, vei reuși și a doua jumătate.

Nu ignora progresul cu pași mici: o înșiruire de trepte mărunte formează, în cele din urmă, o scară! Poate că toți ne așteptăm ca dezvoltarea să fie un proces mai evident, în care toate eforturile noastre să fie cunoscute și zgomotos răsplătite de oamenii din jur, când, cel mai adesea, lucrurile se petrec invers. Celui care se străduiește să se lase de fumat i se spune: „De ce nu iei o țigară? Măcar o să-ți recapeți buna-dispoziție!"; cel care studiază cu entuziasm arhitectura italiană este întrebat de ce nu s-a dus la un curs de instalatori, ca să poată, în sfârșit, să repare toaleta. Femeii începătoare în afaceri îi este dat să asculte previziunile sumbre ale rudelor și prietenilor îngrijorați, potrivit cărora ideea ei n-o să meargă. Destul de ciudat, acești oameni sunt exact cei care, după ce reușești, afirmă în dreapta și în stânga că ei au observat dintotdeauna că ai stofă de învingător...

Dacă nu ești mulțumit de felul în care decurg lucrurile, trebuie să te oprești și să examinezi situația, dar amintește-ți că doar atitudinea critică este contraproductivă, dacă nu îi urmează acțiunea. În cea mai mare parte a timpului, ai mai mult control decât îți închipui asupra modului în care progresează planurile tale.

Pentru a-ți păstra intactă motivația în timpul înaintării către țintă, petrece câtva timp în fiecare zi imaginându-ți că ți-ai împlinit scopul. Închide ochii și

vizualizează-te fără ţigară în mână în diverse situaţii cotidiene, imaginându-ţi ce mândru te vei simţi; închipuie-te în Franţa, purtând o conversaţie cu locuitorii staţiunii în care îţi petreci concediul şi punându-ţi în aplicare cunoştinţele de limba franceză; imaginează-ţi cum înfloreşte afacerea şi cu câtă uşurinţă o conduci, culegând roadele binemeritate ale muncii tale. Acest tip de visare este cu deosebire important în perioadele în care progresul pare lent sau se blochează şi când eşti la un pas de a renunţa. În asemenea momente, ai nevoie de imaginea a ceea ce încerci să realizezi, de o imagine care să te împingă înainte şi să-ţi dea puterea de a continua şi, în cele din urmă, de a câştiga.

13. STRATEGIILE OPTIMISMULUI

CUM SĂ RĂMÂI OPTIMIST CÂND LUCRURILE MERG PROST

Atunci când o problemă oarecare întârzie fluxul progresului, suntem gata să ne îndoim de noi înşine, să ne îndoim de validitatea ţelului nostru, să ne îndoim de reuşita acţiunii noastre. Evenimentele neaşteptate care interferează cu activitatea noastră rutinieră ne ameninţă stabilitatea. Reacţionăm exagerat, şi tocmai acest sentiment de panică ne împiedică să rezolvăm problema cât mai repede cu putinţă. Nu atât problema ca atare ne zdruncină încrederea în noi; atitudinea noastră în raport cu ea împiedică abordarea rapidă şi eficientă a obstacolului."

Cu câtva timp în urmă, am văzut cum un băiat destul de mare era terorizat de un altul, care abia dacă îi ajungea până la brâu. Această întâmplare părea incredibilă, dat fiind că băiatul mai mare ar fi putut să-şi dea la o parte adversarul cu o singură mişcare; şi totuşi, el îi permitea puştiului să-l lovească şi să-l împingă de colo-colo. Poate credea că nu este în stare sau că nu trebuie să se apere, dintr-un motiv oarecare, sau poate credea că merită să fie tratat aşa. Cert este că atitudinea lui era de asemenea natură, încât îl împiedica să-şi folosească forţa ca să pună lucrurile la punct şi să scape de bătaie.

Dacă intrăm în panică de îndată ce lucrurile merg prost, facem acelaşi lucru: ne subminăm capacitatea de a rezolva problema. Cum percepem un semnal de alarmă, îngheţăm, ne gândim că nu ne putem descurca şi dăm bir cu fugiţii, abandonând totul; cu alte cuvinte, nu ne folosim întreg potenţialul. Dacă ne închipuim că suntem guvernaţi de forţe care scapă controlului nostru (vezi

exemplul cu bătaia), probabil că ne vom comporta în consecinţă. Totuşi, dacă avem încredere în capacitatea noastră de a direcţiona evenimentele, putem să trecem la acţiune şi să ne transpunem ideile în realitate. Trebuie să fim *conştienţi* de forţele noastre, pentru a le avea la dispoziţie în caz de nevoie.

Fiecare problemă are un punct slab; acesta este locul în care poţi să introduci o pană pentru a o despica şi sfărâma; dar, înainte de a putea să scapi de dificultatea respectivă, va trebui să o înfrunţi. Fugind, nu scapi decât pe termen scurt. Întoarce-te şi uită-te la lucrul care te supără şi te întârzie din drum. Vei descoperi că situaţia nu este decât pe jumătate atât de rea pe cât ţi-ai închipuit. Disecă problema în toate detaliile ei şi descâlceşte-o ca să-i găseşti o soluţie, şi vei observa cum îşi pierde puterea asupra ta. Uitându-te la obstacol, capeţi controlul asupra situaţiei, iar aceasta va deveni mai puţin ameninţătoare. Dacă sfărâmi problema în bucăţele lesne de mânuit, vei putea să te ocupi de fiecare pe rând şi să demontezi întreaga structură cu minimum de efort şi fără teamă.

Pentru a-ţi păstra firea în situaţii dificile, ai de străbătut trei etape:

observaţia – decizia – acţiunea.

Să luăm în considerare câteva exemple. Observi, într-o zi, că o colegă de serviciu se poartă foarte rece cu tine – pare supărată. Te întrebi care este problema şi dacă i-ai făcut ceva care s-o deranjeze, aşa că te apuci să observi cum se poartă această colegă cu alţi oameni. Este neprietenoasă cu toată lumea sau numai cu tine? În funcţie de modul în care îi evaluezi comportarea, vei avea de hotărât ce să faci. Dacă ea manifestă ostilitate doar faţă de tine, poţi fie să nu-i ieşi în cale şi să aştepţi până trece furtuna (non-acţiune), fie s-o întrebi care este necazul (acţiune). Vei alege acţiunea sau non-acţiunea în funcţie de gradul de stabilitate al încrederii în tine însuţi. Pe de altă parte, dacă observi că respectiva colegă se poartă la fel de nepoliticos cu toată lumea, ai din nou în faţă două posibilităţi: dacă îţi este indiferentă, vei prefera s-o ignori pentru un timp (non-acţiune); dacă te interesează persoana ei sau vrei ca atmosfera la birou să fie plăcută, vei decide să o abordezi şi să afli cauza proastei sale dispoziţii (acţiune).

De cele mai multe ori, alegem non-acţiunea în locul acţiunii, fiindcă ne este teamă de ceea ce am putea afla. În loc să întrebăm, ne chinuim rememorând toate lucrurile pe care le-am făcut şi care ar fi putut să o ofenseze pe cealaltă persoană. În loc să aflăm adevărul, ne perpelim în coşmarul autoacuzaţiilor; cu alte cuvinte, ajungem la istovire mentală şi ne provocăm singuri o stare de anxietate.

Sau să luăm cazul următor. Boilerul din sistemul de încălzire centrală începe să facă nişte zgomote puternice şi cam înspăimântătoare când este aprins. Sistemul este relativ nou, fiind instalat cu numai doi ani în urmă. Dai telefon la compania pentru sisteme de încălzire centrală; vine un inginer şi îţi spune că pompa trebuie înlocuită şi că va trebui să plăteşti, pentru că termenul de garanţie a expirat. El mai spune că pompa s-a stricat din cauză că o supapă a fost pusă prost

în timpul instalării sistemului. Inginerul te avertizează că, dacă nu înlocuiești supapa, sunt toate șansele ca pompa nouă să se strice și ea în scurt timp. El instalează pompa nouă și îți cere să plătești, ceea ce și faci, probabil.

În această situație, evident că spumegi de furie. Nu numai că ești nevoit să-ți cheltuiești banii fiindcă sistemul a fost, de la bun început, greșit instalat, dar acum trebuie să te aștepți la o a doua notă de plată, dacă vrei să eviți alte stricăciuni: o situație într-adevăr supărătoare. Deci, ce poți să faci?

Ca întotdeauna, ai mai multe opțiuni. Poți fie să te plângi, să perorezi și să povestești tuturor prietenilor și vecinilor despre nedreptatea care ți s-a făcut, fie să te așezi pentru un minut și să-ți pui mintea la contribuție. Examinează faptele cu calm. Compania pentru sisteme de încălzire centrală a comis o eroare, dar se așteaptă să plătești tu, pentru că instalația nu mai este în garanție. Cel mai probabil, compania nu se va oferi să efectueze reparațiile pe gratis dacă nu soliciți tu acest lucru; în consecință, ai de hotărât dacă vrei să rămâi în continuare supărat (non-acțiune) sau dacă preferi să faci o încercare de a îndrepta situația (acțiune). Dacă alegi acțiunea, va trebui să îi trimiți directorului companiei o scrisoare în care să îi explici ce s-a întâmplat și să soliciți instalarea gratuită a unei supape noi, precum și returnarea banilor pe care i-ai plătit pentru pompă. Dacă ai achitat suma cu un cec, poți să-i ceri băncii să-l anuleze.

Așadar, observi cu atenție ce se întâmplă, apoi cauți linia cea mai bună de atac, iei o decizie și, apoi, pui în practică soluția aleasă. Dacă apelezi frecvent și cu succes la acest gen de abordare a problemelor, încrederea în propriile tale forțe va crește, iar, în final, vei simți că te poți baza pe tine însuți și vei avea un sentiment de optimism, întemeiat pe faptul că ai rezolvat în chip fericit complicațiile anterioare.

Adoptarea unei atitudini constructive în fața greutăților îți extinde aria de posibilități, deoarece, cu cât crește capacitatea ta de a rezolva probleme mărunte, cu atât crește și probabilitatea de a te descurca în situațiile mai serioase. Dacă înveți să faci față împrejurărilor potrivnice, acumulezi experiență și îți dai seama de numărul mare de acțiuni care stau în puterea ta, iar atunci ești într-adevăr pe cale de a deveni tu însuți.

Dă la o parte obstacolele și uită de ele. Poți să faci orice, dacă vrei cu adevărat, *poți* depăși dificultățile, iar în cursul acestui proces vei învăța să te cunoști pe tine însuți, să-ți cunoști capacitățile și puterea de a realiza diverse lucruri.

CUM SĂ RĂMÂI OPTIMIST CÂND EȘTI ÎNCONJURAT DE PERSOANE PESIMISTE

Este bine cunoscut faptul că o singură persoană morocănoasă poate să înnegureze atmosfera dintr-un întreg birou sau dintr-o întreagă secție. O secretară iritată creează în jurul ei o stare de discordie și conflict, iar ceilalți se vor

contamina imediat. Înainte măcar să prinzi de veste, aerul se încarcă de pesimism și lipsă de speranță, iar tu te molipsești de ele ca de guturai.

Chiar dacă îți dai seama că nu ești răspunzător pentru dispoziția colegului, pare greu să te disociezi suficient pentru a evita contagiunea.

Să examinăm situația din alt punct de vedere. Amintește-ți când ai fost ultima oară prost-dispus. Ce anume te-a ajutat să ieși din această stare? Ți-ai revenit singur sau te-a ajutat altcineva? Când ești nervos, cum ai vrea să se poarte ceilalți, așa încât să te simți mai bine?

De obicei, o vorbă bună din partea altcuiva te face să te relaxezi. Atunci când o persoană este gata să-ți acorde ceva timp și să te asculte, începi să te potolești și să vezi din nou lucrurile în dimensiunea lor reală. Să simți că altcineva este suficient de preocupat de tine încât să te întrebe dacă ești OK constituie, în sine, o terapie. Nimeni nu *dorește* proastă dispoziție și lipsă de armonie, nici măcar persoana care le generează; de aceea, nu are nici un sens să tratezi persoana respectivă ca și cum ar face-o intenționat.

Ar putea să te sperie puțin ideea de a te apropia de un prieten furios, dar nici să-l ignori nu este o soluție, pentru că atunci el se va simți și mai rău. Chiar dacă prietenul o să zbiere că nu are nimic atunci când îl întrebi care este problema, nu te lăsa descurajat. Gândește-te că această reacție dură la adresa ta arată cât de nefericit este prietenul. Pentru a ieși din carapacea lor, unii oameni au nevoie să li se vorbească mai mult într-o manieră prietenoasă, pe când alții vor răspunde mai repede la strădaniile tale.

Este de mare ajutor să-i arăți unei persoane care manifestă semne de deprimare o reală bunătate. Poți să-i oferi unui asemenea om sprijin moral vorbindu-i de calitățile lui și ajutându-l, astfel, să-și facă o imagine mai bună despre el însuși. Este important, totuși, să crezi ce spui; nu are nici un rost să-i aduci cuiva laude nesincere. În orice caz, poți să-l încurajezi recunoscându-i eforturile de a progresa și de a se schimba în bine.

O fetiță care își împarte dulciurile cu fratele ei, chiar dacă fără tragere de inimă, probabil că va proceda și altă dată la fel, în cazul în care gestul său este lăudat. O atitudine de genul: „Era și timpul să te porți așa!“ este negativă, ea sugerând că eforturile copilului abia dacă sunt suficiente pentru a-i mulțumi pe părinți și că nu reprezintă nimic special. Încurajarea pozitivă creează o atmosferă de acceptare și înțelegere, iar acest lucru îi face pe oameni să-și învingă mai ușor slăbiciunile și să se schimbe în bine.

Străduiește-te să faci complimente și remarci pozitive; pălăvrăgește în mod constructiv, nu distructiv. Avem tendința să ne referim numai la noutățile senzaționale. Haide să răsturnăm această situație și să creăm euforie în locul unei atmosfere întunecate și apocaliptice. Așa cum am arătat mai devreme, știrile negative constituie numai o parte din realitate și nu ne pot oferi o imagine reprezentativă a vieții. Îndreptându-ne atenția spre laturile pozitive, generăm

bunăvoinţă şi fericire, şi, dintr-o dată, viaţa apare într-o lumină mai bună. Haide să aducem în prim-plan părţile ei frumoase şi strălucitoare! Viaţa este prea scurtă ca să ne-o irosim cu pesimismul.

CĂPĂTAREA CONTROLULUI ASUPRA TA ÎNSUŢI ŞI ASUPRA TRĂIRILOR TALE EMOŢIONALE

În cadrul activităţii mele de hipnoterapeut, tratez oameni care suferă de probleme emoţionale variate, cum sunt depresia, anxietatea, fobiile, lipsa încrederii în sine, migrenele, bâlbâiala, tulburările de comportament alimentar şi alte stări în care echilibrul psihologic este afectat. Cauza acestor dezechilibre emoţionale rezidă fie în evenimente petrecute în copilărie, fie în unul sau mai multe incidente traumatizante din trecutul mai recent. De obicei, conştientul sau subconştientul se ocupă o perioadă de timp de evenimentul neliniştitor, până când acesta este prelucrat suficient pentru a fi „îndosariat" în minte. Dacă moare o persoană apropiată şi dragă, treci printr-o serie de faze ca neîncrederea, durerea, supărarea şi remuşcările, până când accepţi pierderea şi eşti în stare să revii la comportamentul tău obişnuit, bucurându-te din nou de viaţă. Dacă ai fost agresat sau jefuit, ai nevoie de săptămâni întregi ca să îţi revii după şoc şi de luni de zile ca să fii iarăşi tu însuţi, dar chiar şi atunci asemenea incidente lasă cicatrice. Cu toate că îţi iei tot felul de precauţii purtând, de exemplu, asupra ta o alarmă sonoră ori punând încuietori suplimentare la uşi şi la ferestre, tot nu te simţi în siguranţă şi încă te tulbură emoţional întâmplarea petrecută cu câtva timp în urmă.

Când un eveniment traumatizant este atât de insuportabil încât ameninţă existenţa însăşi, omul îşi va reprima amintirea respectivă, astfel încât evenimentul pare să nu se fi petrecut niciodată. Acesta este un mecanism intern de apărare, care îi asigură omului posibilitatea de a-şi continua de bine, de rău, viaţa, în loc să înnebunească din cauza a ceea ce i s-a întâmplat.

Când spun eveniment „insuportabil", trebuie observat că termenul este relativ. Incidente care îi produc anxietate unui copil pot să nu aibă acelaşi efect în cazul altui copil; împrejurări pe care un adult le înfruntă uşor pot să fie de netolerat pentru un copil. Intensitatea şocului suferit de un om în urma unei nenorociri depinde de personalitatea acestuia şi de circumstanţele sale individuale în momentul respectiv; în consecinţă, mecanismul reprimării intră sau nu intră în funcţiune, după caz.

Dar chiar dacă amintirea neplăcută este reprimată, trăirile emoţionale care au însoţit evenimentul la vremea respectivă sunt încă acolo şi creează o presiune internă, o presiune care trebuie să-şi găsească o supapă. Presiunea se direcţionează fie spre exterior, manifestându-se sub forma furiei şi agresivităţii, fie spre interior, manifestându-se sub forma depresiei şi anxietăţii; poate fi vorba de o anxietate fără motiv aparent, când omul nu-şi dă seama ce anume îi declanşează

atacul de panică, sau de anxietatea asociată anumitor lucruri, ca, de exemplu, liftul, înălțimea, păsările, spațiile largi și așa mai departe.

În cazurile în care evenimentele din trecut împiedică creșterea și dezvoltarea personală, trebuie găsită cauza profundă a blocajului, iar acest lucru reclamă asistența unui specialist. Hipnoterapeutul calificat, care posedă o pregătire în domeniul psihanalizei, poate ajuta persoanele în cauză să-și cerceteze trecutul și să scoată la lumină amintirile reprimate, astfel încât acestea să poată fi înfruntate. Hipnoza este un instrument de valoare inestimabilă pentru aducerea la suprafață a materialului îngropat în subconștient. O dată ce amintirile reprimate au ajuns în planul conștiinței, ele pot fi prelucrate mental într-o manieră adecvată, din perspectiva adultului, și pot fi incluse în banca de date a memoriei conștiente. În acest mod, emoțiile negative asociate evenimentului reprimat pot fi eliberate și dispersate. Oamenii care au apelat la psihanaliză și care și-au eliberat o amintire depozitată în subconștient simt, adesea, imediat efectul eliberării emoționale, dându-și seama că nu se mai tulbură atât de ușor ca înainte. Este ca și cum ai scoate căpăcelul de la gura unui ceainic, astfel încât aburul să iasă afară. O dată ce aburul și-a găsit o supapă, ceainicul nu mai este în pericol să facă explozie sau implozie*.

În mod paradoxal, singura cale de a-ți controla emoțiile este să le lași să se manifeste. Cu cât îți suprimi mai viguros sentimentele negative, cu atât ele devin mai intense, și cu atât au o putere mai mare asupra ta. Desigur, nu este întotdeauna posibil sau acceptabil din punct de vedere social să-ți exprimi emoțiile. În domeniul profesional, a te enerva prea ușor poate să constituie un dezavantaj; dar, tot așa, timiditatea și incapacitatea de a spune „nu" sunt și ele un obstacol în carieră. În cadrul social, se consideră mai important să-ți controlezi furia decât să-ți controlezi anxietatea. Un ins furios este acceptat mult mai greu decât un ins timid. Destul de ciudat, ambele tipuri de comportament, cu toate că par opuse, au aceeași rădăcină, și anume teama. O persoană care explodează este o persoană care permite resentimentelor să se adune, iar aceasta înseamnă că nu a avut curajul să se ocupe de micile incidente enervante atunci când au apărut. Incapacitatea de a aborda direct problemele supărătoare, pe măsură ce apar, permite necazurilor să se acumuleze și să se transforme într-un calup de dinamită, care se aprinde de la cea mai mică scânteie. Singura diferență între o persoană agresivă și una timidă este că persoana agresivă explodează, pe când cea timidă implodează, ultima reacție putând duce, în cazuri extreme, la depresie.

Deși în unele situații este nevoie de ajutorul unui specialist, există, cu siguranță, câteva lucruri pe care le poți învăța și pe care le poți face pentru tine însuți. Principalul este să începi cu obiective *mărunte*. Poți să eșuezi numai în

---

* teoretic vorbind. Practic, ceainicul nu poate face implozie din cauza aburului. (n. red.)

cazul în care faci un salt prea mare. Pentru un om timid, căruia i se pare greu să vorbească cu semenii, este înspăimântător să-şi petreacă seara în discotecă, dacă şi-a propus acest lucru ca prim obiectiv. Mult mai înţelept este să începi cu oameni pe care îi cunoşti, oameni despre care ştii cu relativă certitudine că te plac. Stabileşte-ţi ca scop să li te adresezi tu primul când îi întâlneşti data viitoare, în loc să aştepţi să vorbească ei mai întâi. Cere-le o mică favoare; exprimă-ţi opiniile cu precauţie. O dată ce îţi vine uşor să îndeplineşti aceste sarcini mărunte (care la început par mari), poţi să treci la obiective mai dificile. Dar încercarea de a realiza ceva ce depăşeşte cu mult nivelul actual al capacităţilor tale generează frică, şovăială, complexe de inferioritate, fiind sortită, cu mare probabilitate, eşecului.

La un nivel mai avansat, trebuie să înveţi să te debarasezi de teama de conflicte. Mulţi oameni fac orice ca să evite o ceartă, chiar dacă asta înseamnă să-şi abandoneze propriile dorinţe şi aspiraţii. Ei nu pot să suporte o voce ridicată sau izbucniri isterice la alţi oameni, ca să nu mai vorbim de ei înşişi, şi numai ideea de a se angaja într-o dispută îi sperie.

Este bine să ai un comportament blând, câtă vreme acesta nu reprezintă o strategie de evitare. Dacă cedezi prea des în faţa cererilor şi dorinţelor altor oameni, în detrimentul propriilor aspiraţii, vei începe să acumulezi trăiri negative, cum sunt resentimentele, mânia şi frustrarea. Ia-ţi propriile cerinţe în serios şi începe să le comunici şi altora. Certurile survin adesea atunci când doi oameni au amânat până în al doisprezecelea ceas să vorbească unul cu altul despre nevoile lor, iar acum sunt siliţi să facă acest lucru într-o stare de surescitare. Ai grijă să-ţi negociezi poziţia din timp; în acest fel, vei putea să discuţi într-o manieră practică şi la obiect. Cu cât amâni să-ţi comunici dorinţele, cu atât îţi va fi mai greu ulterior. Este absurd să laşi pe cineva să-ţi dea zilnic supă de mazăre, când tu nu poţi s-o suferi, dar, din politeţe, nu-ţi vine să spui acest lucru. Cu cât continuă o asemenea situaţie, cu atât ţi se va părea supa mai dezgustătoare şi cu atât te vei jena să spui lucrurilor pe nume: eşti blocat.

Adesea, ne aşteptăm ca evenimentele să fie mai dramatice decât se dovedesc în realitate. Ne închipuim că vom avea parte de o luptă grea ca să obţinem ce vrem. Ne pregătim sufleteşte să spargem uşa, doar ca să descoperim, atunci când ne-am făcut, în fine, curaj, nu numai că uşa era deschisă, dar că dincolo de ea suntem întâmpinaţi cu o atitudine cooperantă. Foarte rar întâlnim rezistenţa la care ne aşteptam. În mintea noastră, problemele par mult mai grave, pentru că le lăsăm să capete proporţii exagerate.

Mulţi dintre noi am devenit experţi în materie de pesimism, în ciuda faptelor care arată că *majoritatea* strădaniilor noastre sunt încununate de succes. Şi totuşi, ne impresionează mai mult un *singur* lucru care merge prost decât *o sută* de lucruri care merg bine.

Putem face multe pentru a ne forma o atitudine optimistă (vezi şi cartea mea *Gândirea pozitivă*), nu numai în cazul în care suntem prea timizi, ci şi în cazul în care suntem prea irascibili şi am vrea să ne schimbăm. Dacă îţi pierzi repede

răbdarea cu alţi oameni, eşti, probabil, genul de om care nu-şi iartă nici greşelile proprii. Uşurează-ţi puţin situaţia. Ia o pauză, fă un pas înapoi şi numără până la zece înainte să izbucneşti. Dacă trebuie neapărat să ţipi, cel puţin lămureşte lucrurile după ce te-ai potolit. Explică ce vrei şi vorbeşte clar. Ascultă cu atenţie ce are de spus cealaltă persoană. A lucra sau a trăi alături de alţi oameni este un proces de negociere, nu o bătălie.

Care sunt lucrurile care te deranjează? Faci explozie dacă cineva îţi spune că eşti răutăcios, sau mediocru, sau egoist? Dacă da, înseamnă că interlocutorul a pus degetul pe rană şi că îţi dai seama de adevărul acuzaţiei, dar ţi-e teamă să priveşti mai îndeaproape acea latură a personalităţii tale.

Începe să-ţi cercetezi sentimentele şi trăirile. Învaţă să detectezi imediat momentul în care începi să te enervezi şi examinează situaţia. Ce anume te scoate din sărite? Observă-ţi trăirile, evaluează situaţia şi fă ceva în privinţa asta, cât timp eşti încă relativ calm.

Indiferent cât de vinovată crezi că este partea cealaltă, nu te grăbi să acuzi. Ţine minte că, la fiecare reproş al tău, celălalt poate să-ţi facă trei reproşuri în schimb. Învinuirea celuilalt duce cu uşurinţă la escaladarea conflictului şi, în plus, se poate vădi extrem de jenantă, dacă descoperi că suspiciunile tale nu erau fondate...

În cadrul cursurilor de autoafirmare, se predă o metodă foarte utilă în acest context şi care constă în a-ţi începe propoziţiile mai degrabă cu „eu / mie“ decât cu „tu“. Propoziţiile cu „tu“, ca, de exemplu, „Tu uiţi mereu să încui uşa!“ sau „Tu nu mă duci niciodată la teatru!“, sunt acuzatoare, pe când propoziţii ca: „Eu sunt enervat fiindcă ieri am găsit uşa descuiată“ sau „Mi-ar plăcea foarte mult să merg cu tine la teatru“ au mai multe şanse de a primi un răspuns pozitiv.

Izbucnirile de furie îi sperie pe oamenii din jurul tău şi, chiar dacă cererile făcute pe un ton mânios sunt adesea îndeplinite, ele sunt îndeplinite cu ranchiună. Agresivitatea stârneşte frică şi ură faţă de persoana agresivă, întrucât celălalt se simte înghesuit la colţ, fără a avea posibilitatea să-şi negocieze poziţia.

Este întru totul acceptabil să declari că nu eşti mulţumit de maniera în care te tratează un coleg sau de felul cum munceşte colectivul tău de lucru. Dar nu este acceptabil să o spui zbierând până îţi scoţi plămânii. Vino-ţi singur în ajutor, întărindu-ţi încrederea în tine însuţi şi abordând mai întâi obiective mărunte. Dacă ai nevoie de ajutor, participă la un curs de autoafirmare sau la un curs pentru ameliorarea capacităţii de comunicare.

Dacă eşti atât de furios încât trebuie, într-un fel sau altul, să găseşti o supapă pentru sentimentele tale şi să te răcoreşti, ai putea – când te afli departe de persoana sau situaţia care ţi-au cauzat frustrarea – să încerci următorul exerciţiu:

Camera furiei

– Stai în poziţie şezând sau culcat şi închide ochii. Inspiră adânc şi pregăteşte-te să te înfurii *de-a binelea*.

– Imaginează-ți că te afli la baza unei scări cu zece trepte. Începe urcușul și înfurie-te tot mai tare pe măsură ce urci.

– O dată ajuns sus, închipuie-ți că te găsești în fața unei uși negre pe care scrie CAMERA FURIEI. Întinde mâna, apasă pe clanță, deschide ușa și imaginează-te intrând în cameră. Închide ușa după tine. Acum te afli într-o încăpere plină cu porțelanuri, sticlărie, statuete și alte obiecte fragile, dar fără mare valoare financiară.

– Acum dă drumul furiei și apucă-te să spargi fiecare obiect care îți cade sub ochi. Dă cu el de podea, calcă-l, zdrobește-l în picioare (evident, ești încălțat cu pantofi rezistenți), iar în tot acest timp imaginează-ți cum țipi și zbieri. După ce ai spart tot ce era de spart, odihnește-te puțin și uită-te în jur. Observă că încăperea are o a doua ușă, pe care scrie CAMERA SOLUȚIEI.

– Îndreaptă-te către ușa aceea și deschide-o. Intri acum în Camera Soluției și vezi o masă obișnuită, cu două scaune față în față. Pe unul dintre scaune stă persoana ale cărei acțiuni te deranjează.

– Traversează camera și așază-te pe al doilea scaun. Adresează-te celeilalte persoane, începând prin a-i spune: „Aș dori să comentez ce s-a întâmplat astăzi / recent. Am impresia...“, și continuă să vorbești despre toate necazurile tale în detaliu, dar cu calm. În timp ce vorbești, imaginează-ți că partenerul tău rămâne tăcut, dar ascultă cu atenție ce îi spui.

– Când ai terminat, îndreaptă-te spre a treia ușă, pe care scrie RELAXARE, deschide-o și coboară pe scara cu zece trepte care se află acolo. Imaginează-ți că te relaxezi din ce în ce mai mult, pe măsură ce cobori, bucuros că ți-ai luat o greutate de pe suflet.

14. STRATEGIILE CA UNELTE

ÎNVAȚĂ CUM SĂ NU FACI NIMIC

Ai putea să te întrebi ce caută într-o carte despre dezvoltarea personală un capitol cu tema „a nu face nimic“. Păi, autodezvoltarea nu înseamnă acțiune, mișcare, energie, dinamism? Ba da, așa este, iar componenta activă este, probabil, cea mai cunoscută și cea mai discutată; totuși, ea reprezintă doar *un* aspect. Nimeni nu poate fi activ și energic toată ziua, nimeni nu poate să zbârnâie în permanență, muncind până la extenuare.

Să nu faci nimic poate să pară lucrul cel mai ușor din lume, dar, pentru unii oameni, el este practic imposibil. Ei nu sunt în stare să lase un lucru neterminat,

nu se pot hotărî să întrerupă o muncă solicitantă și nu concep să-și transfere o parte din sarcini altcuiva. Numai gândul de a sta degeaba pe scaun le produce un acces de neliniște, care îi silește să-și găsească alte treburi de făcut. Dacă descrierea ți se pare exagerată, dă-mi voie să-ți spun că, în zilele noastre, aceasta este o problemă reală pentru un număr relativ însemnat de oameni din diverse categorii, mania muncii excesive manifestându-se, spre exemplu, deopotrivă în rândul managerilor și al gospodinelor.

Problema începe adesea când omul trece printr-o perioadă deosebit de stresantă, de pildă când o rudă este grav bolnavă și necesită îngrijire minut de minut, sau când structura companiei se schimbă dintr-o dată și postul tău este în aer. Alte situații stresante survin atunci când trebuie să te descurci și cu serviciul și cu familia, sau când lucrezi într-un mediu neprietenos, unde colegii sunt ostili sau nu-ți întind o mână de ajutor. În aceste circumstanțe, oamenii își vor mobiliza toate forțele ca să răzbată și ca să-și învingă oboseala fizică sau emoțională; cu alte cuvinte, se extenuează. Toți avem în noi resurse care ne ajută să îndeplinim sarcini extrem de solicitante, dar aceste resurse nu sunt inepuizabile.

Deoarece stresul și efectele lui secundare se instalează treptat, este greu să apreciezi când nu mai poți să suporți sau când trebuie să te distanțezi pentru o vreme de toate. Avem tendința să ignorăm semnalele fizice de avertisment, cum sunt durerile de cap, oboseala sau insomnia, și, cu cât simțul datoriei este mai dezvoltat, cu atât vom lăsa mai ușor să treacă neobservate semnele încordării.

Un indiciu clar că muncești peste măsură sau în condiții de presiune emoțională este faptul că acorzi o atenție neobișnuită detaliilor și că vrei să faci totul dintr-o dată. Atunci când gazda scoate cârpa de praf și șterge pervazurile ferestrelor după ce a servit băutura; atunci când colega ta de serviciu se agită nebunește, încercând să dicteze o scrisoare, să dea un telefon și să-și facă ordine pe birou, toate în același timp; atunci când vii istovit de la serviciu, și tot simți nevoia să faci curățenie în întreg apartamentul înainte de a te duce la culcare – înseamnă că granița dintre solicitare și suprasolicitare a fost trecută. Un alt semnal de alarmă este sensibilitatea neobișnuit de mare la zgomote.

Dacă această obsesie a muncii nu este controlată la timp, îți consumi rezervele de energie și, mai devreme sau mai târziu, vei rămâne fără combustibil – apar problemele serioase de sănătate. Căderea nervoasă este un exemplu clasic al stresului intens.

Așa cum am menționat mai devreme, tipul de personalitate conștiincios și cu un dezvoltat simț al datoriei cade ușor pradă obiceiului de a-și lua prea multe poveri în spinare. Cauza inițială a stresului a dispărut de mult, dar, în ciuda acestui fapt, ritmul este menținut, pentru că omul nu-și permite sieși să se oprească și să recupereze astfel energia pierdută.

Munca excesivă este un simptom al incapacității de a te lua în serios. Să nu te plângi de orice mică indispoziție este lăudabil, dar să neglijezi un disconfort fizic

sau emoţional permanent este o nesăbuinţă. Lipsa de intuiţie şi insuficienta cunoaştere a propriilor limite fizice sunt efectele unei educaţii pe parcursul căreia copilul se confruntă cu pretenţii mari şi este presat emoţional să facă totul perfect, pentru a câştiga aprobarea părinţilor. Atunci când aceştia sunt greu de mulţumit, copilul este pus într-o situaţie fără ieşire, el neputând niciodată să facă destul pentru ca părinţii să fie satisfăcuţi. Aceasta este originea voinţei disperate de a munci din greu, pentru a fi agreat sau respectat de alţii. Ideea că oamenii pot să te placă pentru propria ta persoană nu îi trece prin cap maniacului muncii, pentru că părinţii nu au avut niciodată o asemenea atitudine faţă de el.

Nu oricine poate fi în stare să se elibereze de mania activităţii excesive, şi adesea este nevoie de ajutorul unui specialist, pentru ca persoana respectivă să capete libertatea de a-şi forma o nouă atitudine. Oricum, există câteva lucruri pozitive pe care poţi să le faci pentru a recâştiga controlul asupra propriei vieţi; ele sunt menţionate în ghidul pas-cu-pas de la sfârşitul acestui capitol.

A-ţi coordona, din nou, propriile niveluri de activitate înseamnă să înveţi cum să îţi faci timp pentru tine însuţi, cum să te distanţezi de sarcinile tale şi cum să găseşti mici insule de recreere, care îţi permit să-ţi recapeţi răsuflarea şi, în ultimă instanţă, te ajută să-ţi păstrezi sănătatea. Dacă nivelul tău de energie a scăzut prea mult, este nevoie de o perioadă îndelungată pentru a reveni la normal – luni şi poate chiar ani de zile în cazurile grave; aşadar, cu cât începi mai repede să înveţi cum să nu faci nimic (şi să-ţi placă asta!), cu atât este mai bine.

GHID PAS-CU-PAS

Pasul 1

Chestionar

Pune-ţi următoarele întrebări:

a) Care sunt persoanele pe care încerci să le mulţumeşti muncind atât de greu?
părinţii
şeful
colegii
soţul / soţia
copiii
biserica
agentul fiscal
tu însuţi?

b) Ce au făcut, în ultima vreme, ca să îţi aducă ţie mulţumire, următoarele persoane:
părinţii
şeful
colegii

soţul / soţia
copiii
biserica
agentul fiscal
tu însuţi?

Dacă a doua întrebare ţi se pare ciudată, care să fie cauza? Eşti atât de ocupat făcându-le altora servicii încât ai uitat că şi tu însuţi ai dreptul să fii tratat cu consideraţie? Sau nu i-ai lăsa pe alţii să te ajute?

c) Ţi s-a întâmplat în ultima vreme să respingi ajutorul care ţi s-a oferit? Dacă da, a fost din cauză că:

– îţi închipui că n-are nici o valoare dacă nu faci tu singur totul?
– nu ai încredere în capacitatea altora de a face lucrurile aşa cum se cuvine?
– nu vrei să recunoşti faptul că nu te poţi descurca singur?

Te rog să-ţi iei răgazul de a examina serios fiecare dintre motivele de mai sus. Există perioade în viaţă când munca te copleşeşte, când eşti silit să te ocupi de atâtea lucruri pe care este imposibil să le facă un singur om. A-i lăsa pe alţii să te ajute este, mai degrabă, un semn de inteligenţă decât de slăbiciune. Este un semn de inteligenţă să-ţi economiseşti cu grijă forţele, în loc să munceşti până îţi dai duhul. În cazul în care te îmbolnăveşti, nu îi eşti nimănui de nici un folos, aşa că mai bine dă-le voie altora să-ţi ia din spinare cel puţin o parte din poveri.

Când transferi altor oameni o parte din muncă, s-ar putea să descoperi că lucrurile n-au fost executate la înălţimea standardelor tale, iar acesta este un posibil motiv al reticenţei de a-i lăsa pe alţii să le facă. Totuşi, în condiţiile unei activităţi supraaglomerate, nu mai este loc pentru perfecţionism. Va trebui să-ţi stabileşti priorităţile, să reţii pentru tine partea de muncă mai importantă şi să laşi altora activităţile mai puţin pretenţioase. Asta este ceea ce se cheamă management, fie că ai de condus o companie, un departament sau o familie. Regula este aceeaşi: nu trebuie ca o singură persoană să facă toată munca. Sarcina managerului este să coordoneze, inclusiv să delege responsabilităţile.

Pasul 2

Ia pauze.

Alocă un timp din programul tău pauzelor. Respectă orarul pauzelor cu aceeaşi fermitate cu care îţi respecţi orarul de muncă. Sunt la fel de importante.

Pasul 3

Evaluează-ţi sănătatea.
Suferi frecvent de:
– răceli
– dureri de cap

– dureri de stomac
– tulburări intestinale pe fond nervos
– indigestie
– diaree
– palpitații
– greață
– amețeli
– epuizare

Dacă suferi de mai multe dintre aceste tulburări, corpul tău îți dă un semnal de alarmă. Te rog să îl iei în serios. Du-te la medic și, dacă nu se descoperă nici o cauză organică a acestor stări, înseamnă că ai ajuns la un nivel ridicat de stres și că trebuie să remediezi situația.

Pasul 4

Adu-ți aminte să încetinești ritmul.

Scrie pe o hârtie următoarele: „A munci fără întrerupere este ineficient și periculos pentru sănătatea mea, deci este în detrimentul dezvoltării mele personale." Citește această notiță de mai multe ori pe zi.

Pasul 5

Învață să te relaxezi.

Există mai multe posibilități. Cea mai ușoară este, probabil, să te duci să-ți cumperi o casetă de relaxare, pe care este înregistrată fie o muzică deconectantă, fie o povestire evocând imagini plăcute.

Relaxarea nu înseamnă neapărat că mintea trebuie să fie complet golită. La modul ideal, ai putea ajunge aici după ce ai exersat o perioadă îndelungată, dar nu acesta este lucrul esențial. Nu este nici o problemă dacă te gândești la ceva în timp ce te relaxezi, *atâta vreme cât te gândești la lucruri plăcute*. A nu te gândi la absolut nimic este foarte greu și te poate descuraja faptul că, după ce ți-ai îngăduit un răgaz, te simți frustrat la sfârșitul lui, numai pentru că nu ai fost în stare să întrerupi fluxul gândurilor.

Iată un exercițiu ușor de făcut, care te ajută să te relaxezi fizic foarte repede:

Exercițiu de relaxare

– Stai pe un scaun, cu brațele și picioarele descrucișate. Lipește-ți tălpile de podea.

– Ascultă sunetele de afară – mașinile de pe stradă, zgomotele din camera vecină, avioanele etc.

– Restrânge-ți atenția la interiorul camerei și concentrează-te asupra modului în care stai pe scaun. Conștientizează poziția capului, a brațelor, a mâinilor, a

trunchiului, a picioarelor. Nu te mişca; doar gândeşte-te la aceste părţi ale corpului şi concentrează-te asupra lor.

– Încordează-ţi picioarele, rămâi în această postură câteva secunde, apoi lasă muşchii să se destindă. Fă acelaşi lucru cu gambele şi coapsele, cu abdomenul, cu muşchii pectorali, cu palmele şi braţele, cu umerii şi cu muşchii faciali (încleştează maxilarele şi încruntă-te).

– Concentrează-te asupra palmelor. Simte toate senzaţiile de la nivelul mâinilor: căldura, uşoarele furnicături din palme, bătăile pulsului.

– Imaginează-ţi că ai în faţă o uriaşă scală gradată de la zero la zece, unde „zece“ indică starea de tensiune, iar cifrele descrescătoare corespund fazelor procesului de relaxare, ultima dintre ele – „zero“ – indicând starea de somn.

– Inspiră adânc abdominal, apoi expiră şi imaginează-ţi că acul indicator coboară pe scală de la 10 la 8. Inspiră din nou adânc şi urmăreşte cum acul coboară în continuare, în timp ce expiri. Repetă acest proces până când acul indicator ajunge în dreptul cifrei doi.

– Acum începe să vizualizezi numărul 999. Începe să numeri invers, vizualizând, în acest timp, fiecare număr. Pe măsură ce avansezi, imaginează-ţi că numerele sunt din ce în ce mai mici şi mai şterse, până când nu le mai poţi vedea deloc.

– În etapa următoare, îndreaptă-ţi din nou atenţia asupra scalei cu acul aflat în dreptul cifrei doi.

– Acum concentrează-te asupra mâinilor şi simte cum bate pulsul.

– Încordează-ţi uşor toţi muşchii corpului, apoi destinde-te şi deschide ochii.

Practică acest exerciţiu în fiecare zi. Cu cât exersezi mai mult, cu atât te vei deprinde să te relaxezi mai uşor şi mai repede. Însuşirea exerciţiului îţi va fi de folos în multe situaţii, şi te poate ajuta să adormi seara: imaginează-ţi că acul indicator coboară până la zero şi nu mai încorda muşchii la sfârşit.

A învăţa să nu faci nimic este, în sine, o realizare şi, ca atare, o componentă a autodezvoltării. Dar ea poate servi totodată ca mijloc pentru atingerea unui scop, ajutându-te să te descurci mai bine cu împlinirea ţelurilor sau a ambiţiilor profesionale. Cu cât planurile tale implică o cantitate mai mare de efort, cu atât este mai important să contrabalansezi greutatea muncii.

ÎNVAŢĂ SĂ FACI CEEA CE VREI SĂ FACI

Încearcă să stabileşti dacă ceea ce faci reprezintă într-adevăr ceea ce vrei să faci, şi nu ceea ce trebuie să faci. Dacă simţi că faci ceea ce *trebuie*, înseamnă că altcineva a ales în locul tău ori că faci un lucru deoarece crezi că alţi oameni aşteaptă asta de la tine.

Un alt mod de a nu face ceea ce doreşti cu adevărat este să acţionezi doar pentru a sfida pe cineva. Cu câtăva vreme în urmă, am avut un pacient care

suferea de atacuri de anxietate. În timpul şedinţelor de psihanaliză, a ieşit la iveală că pacientul, să-l numim Derek, avusese o relaţie dificilă cu mama sa şi cu femeile în general. El avea impresia că mama era tiranică şi aspră şi nu putea să suporte felul în care, pe vremea copilăriei lui, îşi dirija soţul. Când a început să iasă cu câte o fată, Derek a jurat că nu va permite să i se întâmple şi lui acelaşi lucru; în consecinţă, a început să se poarte dominator cu femeile. Pe de o parte, Derek îşi dispreţuia tatăl pentru slăbiciunea lui, iar pe de altă parte, îşi ura mama pentru puterea pe care o avea deopotrivă asupra tatălui şi asupra lui însuşi. Singura sa apărare împotriva mamei şi singurul său mijloc de a se afirma ca persoană a fost să se opună spuselor mamei, indiferent ce ar fi zis ea. Acest lucru devenise atât de important pentru el, încât a ajuns să-şi contrazică mama chiar atunci când considera că ea are dreptate.

Când avea optsprezece ani, şi-a făcut pentru prima oară o prietenă; cei doi se înţelegeau bine, dar Derek îşi dădea seama că relaţia lor nu este suficient de adâncă pentru a duce la căsătorie. Într-o zi, mama lui a spus că nu i se pare o idee bună ca Derek să se însoare cu această fată – aşa că Derek a hotărât s-o ia în căsătorie cât de curând posibil, numai ca să demonstreze că este destul de bărbat pentru a face ce vrea. Căsnicia, nu mai este nevoie s-o spunem, a eşuat.

Şi povestea a continuat tot aşa. Cu toate că Derek plecase de mult din căminul părintesc, el acţiona încă în postura de fiu al mamei lui. Ori de câte ori avea de luat o decizie, Derek se gândea ce ar fi hotărât mama lui, iar apoi proceda exact invers. Fără ca el să-şi dea seama, mama îi guverna încă întreaga viaţă, Derek aflându-se, de fapt, tocmai în situaţia pe care încercase mereu să o evite.

Oricum, această atitudine rebelă îi crea probleme; Derek a început curând să simtă că lucrurile îi scapă de sub control, pentru că acţiona adesea împotriva a ceea ce îi dicta propria judecată. Din cauză că Derek se constrângea, în mod iraţional, să respingă lucruri pe care voia cu adevărat să le facă, s-au dezvoltat în el conflicte insuportabile, care au dus la puternice atacuri de panică. După ce a înţeles de ce se comporta astfel, el a putut să-şi schimbe treptat atitudinea şi să obţină ceea ce voia, chiar dacă mama lui i-ar fi aprobat alegerea! Atacurile de panică au dispărut în câteva săptămâni.

În ceea ce priveşte serviciul, nu avem toţi norocul de a practica o profesiune care se potriveşte cu aptitudinile sau cu temperamentul nostru, aşa încât să putem spune că munca aceea ne reprezintă cu adevărat pe *noi*. Capacitatea de a face ceea ce vrei să faci este exemplificată în modul cel mai elocvent de oamenii care îşi urmează vocaţia, adică au o activitate pe care o îndeplinesc din toată inima. În acest caz, te simţi sigur pe ceea ce faci, încrezător în abilitatea ta de a rezolva orice problemă care poate să survină la serviciu, iar munca şi jocul par să se confunde.

Cum toţi trebuie să muncim şi să câştigăm un ban ca să achităm chiria, notele de plată şi impozitele, nu ne putem permite să tăiem frunză la câini şi să aşteptăm ca slujba adecvată vocaţiei noastre să ne iasă în cale. În orice caz, ceea ce putem

face este să ne umplem timpul liber cu lucruri care prezintă importanţă pentru noi, oricât de banale sau frivole li s-ar părea altora.

GHID PAS-CU-PAS

Pasul 1

– Fă o listă cu toate lucrurile pe care ai dorit întotdeauna să le faci, dar n-ai reuşit niciodată.

– Stai şi gândeşte-te la visurile tale din copilărie, la ceea ce doreai să fii.

– Stabileşte care sunt lucrurile pe care îţi vine uşor să le faci în viaţă – cu excepţia cheltuirii banilor.

– Imaginează-ţi că ai intrat în posesia unei mari averi, aşa încât ai putea să cumperi orice ţi-ar plăcea şi nu ar mai trebui să munceşti niciodată. După ce ai cumpărat tot ce ai vrut, după ce ai mers în vacanţă peste tot pe unde ai vrut, cu ce te-ai ocupa în restul vieţii?

Pasul 2

Evaluează-ţi situaţia actuală de la slujbă.

– Ai ales-o singur pentru că te atrăgea?

– Ai ales-o pentru că asta se aştepta de la tine?

– A ales-o altcineva pentru tine, de exemplu părinţii?

– Eşti mulţumit cu slujba ta, indiferent dacă alegerea ţi-a aparţinut ţie sau altora?

Nu este neapărat rău dacă o altă persoană ţi-a dat ideea slujbei pe care o ai în prezent. Uneori, alţi oameni ne pot arăta direcţia corectă, intuind cu destulă precizie ce ni se potriveşte. Dar există şi posibilitatea ca ei să greşească; este important să fim conştienţi de această posibilitate şi să ne însuşim sugestia lor numai după ce ne-am cercetat sentimentele.

Ce aş dori să faci în această etapă este să examinezi în mod critic situaţia. Rareori stăm şi ne gândim la asemenea lucruri; mai degrabă acţionăm în continuare confuz, câteodată cu vagi sentimente de nemulţumire, în loc să stăm şi să procedăm la o inventariere a vieţii noastre.

Date fiind nenumăratele ore pe care le petreci la muncă, ai putea să-ţi consacri o jumătate de ceas pentru a reflecta la semnificaţia acestei munci pentru tine. Dacă ţi se pare că eşti nefericit cu slujba ta, ai în faţă câteva opţiuni. Poţi fie să iei în considerare ideea de a ocupa alt post, de a te muta la altă firmă sau de a îmbrăţişa o profesiune nouă, fie să-ţi creezi o „a doua lume“ în viaţa ta particulară, implicându-te într-o ocupaţie distractivă şi plăcută, care să contrabalanseze munca de la serviciu.

Din cauza angajamentelor financiare, poate să fie dificil sau chiar imposibil să-ţi laşi slujba pentru a deveni crescător de oi, poet sau instructor de schi; tot aşa,

a fi mama unor copii mici este o ocupaţie pe care nu poţi s-o arunci, pur şi simplu, peste bord, fără ca acest lucru să aibă efecte grave asupra ta şi asupra altora. În orice caz, merită efortul să întreprinzi ceva pentru a-ţi îmbunătăţi poziţia, fie ca părinte, fie pe plan profesional; există întotdeauna soluţii pentru a-ţi aranja altfel situaţia prezentă şi a o face mai satisfăcătoare.

Pasul 3

Evaluează-ţi situaţia actuală în ceea ce priveşte timpul liber.

– Cu ce te ocupi în timpul liber?

Dacă munceşti prea mult (vezi capitolul precedent), nu ai timp pentru activităţi distractive. Această stare de lucruri nu este satisfăcătoare, pentru că tocmai ceea ce faci în timpul liber reprezintă ce *vrei* şi nu ce *trebuie* să faci. Orele în care nu munceşti constituie o perioadă ideală pentru a te exprima, pentru a fi tu însuţi, fără nici o restricţie. Când spun „muncă", mă refer atât la un serviciu propriu-zis, cât şi la slujba de mamă sau de gospodină. Indiferent care este munca ta, ai grijă să-ţi făureşti ceva special, ceva care să-ţi placă. Nu-ţi pierde din vedere visurile şi dorinţele în lupta de a câştiga bani şi de a-ţi creşte copiii. Să-ţi petreci timpul cultivând un hobby este tot atât de important ca a merge la serviciu. Să te laşi absorbit într-o activitate reprezintă un mod de a fi în armonie cu tine însuţi, iar acest lucru nu numai că îţi va face plăcere, dar îţi va impulsiona şi dezvoltarea personală.

Dacă nu eşti în stare să te implici decât în muncă şi neglijezi activităţile de recreere, înseamnă că ai pus toate ouăle într-un singur coş. Îţi pregăteşti singur un obstacol serios pentru perioada când te vei pensiona sau când copiii vor pleca de acasă.

Parcurge subpunctele de la Pasul 1 şi începe să colecţionezi idei. Fă acest lucru acum, în timp ce citeşti capitolul de faţă. Alcătuieşte o listă şi vei vedea că, în timp ce meditezi asupra subiectului, încep să-ţi vină idei. Notează totul, chiar dacă pare ridicol sau neimportant la început; nu stiliza, nu corecta, doar aşterne pe hârtie ideile, aşa cum îţi vin în cap. Petrece ceva timp gândindu-te la diversele puncte şi parcurge-le în minte. Te poţi vedea angajându-te în cutare sau cutare activitate distractivă? Care dintre ele prezintă o mai mare atracţie emoţională?

Pasul 4

Fă-ţi timp pentru tine.

Aceasta poate însemna că trebuie să-ţi rearanjezi priorităţile, să acorzi mai puţin timp celorlalţi şi mai mult ţie. Ştiu că asta sună a egoism, dar oare aşa să fie? Nu este preferabil să fii fericit şi mulţumit, în loc să fii tensionat şi nesatisfăcut când eşti cu alţii? A-ţi consacra în întregime timpul altor oameni înseamnă că îi iubeşti foarte mult, dar mai înseamnă şi că nu te iubeşti destul pe tine. Dacă laşi să se instaleze acest dezechilibru, vei avea de plătit, mai devreme sau mai târziu, preţul luând forma unei depresii, sau a unei boli, sau a proastei dispoziţii.

A-ţi rezerva zilnic un timp pentru tine te ajută să te distanţezi de cursa frenetică a vieţii şi să-ţi încarci bateriile. Vei fi mai liniştit, mai relaxat, putând astfel să munceşti şi să-i ajuţi pe alţii în mod eficient.

Pasul 5

Asumă-ţi riscuri rezonabile.

Câteodată, viaţa ne obligă să ne asumăm riscuri pe care, în mod obişnuit, le-am ocoli. Boala, şomajul, moartea unuia dintre soţi – toate acestea ne pot împinge în situaţii pe care am fi preferat să le evităm în împrejurări normale. O femeie care rămâne singură cu copiii, după moartea soţului, se vede silită să se reîntoarcă la lucru, chiar dacă o îngrijorează faptul că va trebui să lupte pentru a ţine pasul cu colegii mai tineri; cu alte cuvinte, circumstanţele o obligă să se expună riscului de a eşua. Atunci când face, în sfârşit, pasul cel mare şi îşi găseşte o slujbă, ea trece prin câteva săptămâni grele până se acomodează, dar serviciul devine, curând, o parte a vieţii ei. Atunci când eşti disponibilizat, va trebui, eventual, să înfruntţi riscul dezrădăcinării şi să te muţi acolo unde găseşti un alt post. O dată ce ţi-ai luat în primire slujba, se prea poate să descoperi că zona în care te-ai stabilit îţi place mai mult, dar, dacă n-ar fi fost disponibilizarea, nu ai fi făcut niciodată acest pas.

A te reîntoarce la lucru sau a-ţi lua altă slujbă reprezintă schimbări majore, asociate cu sentimentul unui risc serios, şi, de obicei, ne trebuie mult timp până ne hotărâm să acţionăm. Totuşi, suntem la fel de reticenţi când este vorba de riscuri mult mai mărunte, de pildă să gustăm o mâncare exotică, să vorbim cu noii vecini sau să spunem cuiva că îl agreăm. Cu cât ne atârnăm mai mult de vechiul nostru mod de viaţă, cu atât va fi mai dificil să ne descurcăm în cazul unor schimbări bruşte sau când apar noi oportunităţi.

De ce ţi se pare atât de greu să ajuţi o colegă nouă? Fiindcă ţi-e teamă că ţi-ai irosi prea mult timp cu ea? Sau fiindcă ţi-ar putea pune întrebări la care nu ştii să răspunzi? Sau fiindcă este posibil ca ea să încerce să-ţi ia postul? Cu alte cuvinte, îţi asumi, oare, un risc personal nerezonabil în cazul în care cooperezi cu ea? Numai tu poţi evalua cât de mare este riscul pe care crezi că ţi-l asumi, dar, din când în când, este util să ieşi din cercul în care te-ai instalat confortabil şi să înaintezi cu un pas mai mult decât ai face în mod normal. Nu trebuie să fie o acţiune de o îndrăzneală nebunească, ci doar ceva un pic neobişnuit, ceva ce nu faci de regulă, de pildă să vorbeşti cu fata de la recepţie, căreia nu i-ai aruncat niciodată măcar o privire; sau să te duci la ţară cu autobuzul, nu cu maşina ta; sau să participi la o conversaţie, când în mod normal ai rămâne tăcut. Bineînţeles, călătoria la ţară s-ar putea să fie mai puţin confortabilă, dar, nefiind obligat să te concentrezi la trafic, vei avea o perspectivă diferită asupra peisajului. Bineînţeles, fata de la recepţie s-ar putea să se uite ciudat la tine când te opreşti să schimbi o vorbă cu ea, dar s-ar putea dovedi, în cele din urmă, o persoană drăguţă. Poate că

îți asumi anumite riscuri, dar vei câștiga, probabil, ceva în urma eforturilor tale. Este în interesul tău să-ți asumi aceste riscuri mărunte, fiindcă ele fac viața mai palpitantă și mai plăcută. Dacă nu te aventurezi, nu câștigi!

ÎNVAȚĂ SĂ TE AȘTEPȚI LA REUȘITĂ

Personalitatea omului este dezvăluită în bună măsură de așteptările sale. Sunt sigură că printre cunoștințele tale se numără măcar una care, atunci când schițezi o idee nouă, va reacționa înșirând o sumă de argumente potrivit cărora ideea ta nu o să funcționeze. Când tu te dezumfli și te descurajezi, respectivul își va cere scuze, dar va sublinia că obiecțiile lui nu sunt decât o dovadă de realism; însă, așa cum am văzut în Capitolul 4, o perspectivă pesimistă nu poate avea pretenția că îmbrățișează întreg adevărul. A te aștepta la ce este mai rău sau a vedea totul în roz sunt atitudini deopotrivă de nerealiste. Optimismul și pesimismul sunt ca două săgeți așezate la o răspântie și care arată spre direcții opuse; tu singur alegi în ce direcție vrei s-o apuci. Vei fi atât de fericit pe cât ți-ai propus să fii.

A fi optimist nu este același lucru cu a pierde contactul cu realitatea; nu înseamnă că negi existența obstacolelor, înseamnă doar că te aștepți să le depășești. Dacă depinde de el, pesimistul nu va încerca nimic nou. El își obstrucționează propriul progres, îngrămădindu-și în minte obstacole imaginare până când nu-și mai poate zări țelul. Pesimismul înseamnă autoînfrângere și se împlinește prin sine, tot așa cum optimismul înseamnă autopromovare și se împlinește prin sine.

Modul în care gândești îți influențează direct sentimentele și acțiunile. În cartea mea *Gândirea pozitivă*, m-am ocupat deja în detaliu de acest subiect, dar îl voi relua aici pe scurt, dată fiind importanța sa în cadrul procesului de dezvoltare personală.

Să luăm următorul exemplu. Dacă așez pe podea o scândură lungă de trei metri și lată de treizeci de centimetri, iar apoi îți cer să mergi pe ea, vei putea să faci acest lucru cu ușurință. Dar ce s-ar întâmpla dacă aș suspenda scândura la doi metri înălțime? Te gândești atunci la distanța până la podea, la posibilitatea de a cădea și de a te lovi, și începi să tremuri un pic. În timp ce înaintezi acum pe scândură, nu mai ești atât de sigur pe picioarele tale, cu toate că scândura are aceeași lățime. Fiindcă te gândești la posibilitatea pericolului, creierul îi trimite corpului semnale de alarmă, începi să te încordezi, iar în felul acesta probabilitatea de a cădea devine mai mare. Dar dacă, prin intermediul unei iluzii optice, aș face ca scândura suspendată la doi metri în aer să ți se pară așezată pe pământ solid, te vei relaxa din nou și vei înainta fără frică.

Dacă te aștepți la un rezultat bun, probabilitatea succesului crește; dacă te aștepți la probleme și îți ocupi mintea cu tot felul de complicații, acest lucru generează îndoieli și panică, punând în pericol reușita acțiunii.

Când este vorba de atingerea unui scop, aşteptările pozitive sau negative pot să reprezinte diferenţa dintre reuşită şi nereuşită. Ele au influenţă asupra tenacităţii şi vigorii tale, precum şi asupra succesului aventurii în care te-ai angajat.

Aşteptările prind viaţă mai uşor decât credem: atitudinea noastră dă formă viitorului.

GHID PAS-CU-PAS

Pasul 1

Petrece timp gândindu-te la scopul tău.

Îţi aminteşti ce simţeai când erai îndrăgostit, când nu te puteai opri să te gândeşti la persoana iubită şi când visai la ea cu ochii deschişi în fiecare minut liber? Umblai pe stradă şi îţi venea să strângi în braţe oameni complet necunoscuţi, pentru că pluteai în al nouălea cer. Numai gândul la persoana iubită te făcea să te simţi fericit şi entuziast.

Creează-ţi acelaşi gen de atitudine în raport cu ţelul tău. Petrece timp gândindu-te la el, transformă-l într-un punct central al vieţii tale. Să lupţi pentru atingerea unor obiective noi îţi dă un sentiment de încântare şi împlinire. Intră în spirala gândirii pozitive, aşteptând cu nerăbdare să lucrezi pentru ţelul tău.

Pasul 2

Vizualizează reuşita.

Aşa cum am văzut în exemplul cu scândura, să te complaci în gânduri pesimiste este dăunător pentru succesul misiunii, deoarece lasă îndoielile să se strecoare şi să-ţi zdruncine încrederea în abilităţile tale.

Vizualizarea înseamnă să vezi ceva cu ochii minţii şi să uiţi pentru un moment unde te afli. Proiectează-ţi gândurile în viitor timp de câteva minute şi imaginează-te în situaţia în care ţi-ai atins deja scopul. Dacă vrei să înveţi să înoţi, închipuie-ţi cum străbaţi de mai multe ori piscina sau cum înoţi în apa mării; dacă ţelul tău este promovarea, imaginează-ţi că te afli într-un post mai bun, având propriul tău birou, lucrând eficient şi cu competenţă, menţinând lucrurile sub control; dacă ai ca scop să fii mai sigur pe tine în relaţiile cu sexul opus, imaginează-te vorbind liber şi relaxat cu o persoană care îţi place.

Atunci când în drumul tău spre ţintă apar probleme, va trebui, evident, să te ocupi de ele, căutând o soluţie şi depăşindu-le. Oricum, în timp ce procedezi astfel şi dacă vrei să-ţi menţii moralul ridicat, este de mare folos să vizualizezi un rezultat bun, ca şi cum ai fi trecut deja de obstacol. Atunci când te-ai împotmolit în complicaţii, poţi ajunge la un pas de a renunţa, pentru că nu pare să existe vreo cale de ieşire. Vizualizarea te ajută să străbaţi perioadele dificile; ea poate să facă

diferența dintre realizarea unui proiect și abandonarea lui. Ține minte că, dacă tu nu poți găsi o soluție, nu înseamnă că nu există nici una.

Dacă ataci un obiectiv nou, atunci atacă-l cu toate forțele, pentru că el aduce în viața ta bogăție și varietate. Nu capitula în fața problemelor. Adu-ți aminte mereu spre ce ții. Cu cât țelul este mai limpede în mintea ta, cu atât vei avea o atitudine mai clară și cu atât este mai probabil că vei reuși.

Exercițiu de vizualizare

Pentru ca vizualizarea să aibă efectul maxim, așază-te confortabil și închide ochii. Ascultă-ți respirația pentru câteva clipe, ceea ce te va ajuta să-ți focalizezi mintea asupra propriei ființe. Apoi imaginează-te într-o anumită situație, ori închipuie-ți că urmărești un film despre tine în timp ce te afli în acea situație: simte, privește, încearcă să fii acolo.

Să-ți dau câteva exemple. Să presupunem că dorești să întemeiezi o mică firmă de reparații, cu sediul la tine acasă.

Imaginează-ți cum te uiți la ziarul în care se află reclama ta... imaginează-ți cum vorbești la telefon și răspunzi la întrebări... cum fixezi întâlnirile cu viitorii clienți... cum ieși din casă cu trusa de unelte... cum execuți reparația acasă la client... cum încasezi banii... și cât de bine te simți!

Sau înveți să înoți:

Imaginează-te sau simte cum intri în apă, în partea în care poți să atingi fundul piscinei cu picioarele... simte cum apa ajunge la nivelul pieptului... imaginează-ți cum te lași ușor înainte în poziția de înot... plutind... în timp ce începi să-ți miști calm brațele și picioarele... sincronizându-ți mișcările... plutind fără greutate... respirând liniștit... calm și relaxat și concentrându-te asupra înotatului... executând mișcare după mișcare... până ajungi la celălalt capăt al piscinei... simțindu-te bine!

Sau îți renovezi, în sfârșit, camera de zi.

Imaginează-ți cum pui la îndemână toate materialele și uneltele – scară, role de tapet, bidinea, soluție de lipit etc.... privește camera gata pregătită, cu covoarele și mobila acoperite... imaginează-ți cum dai jos de pe pereți, fără efort, tapetul vechi... cum îl pui pe cel nou... cum lipești ultima fâșie de tapet... cum dai jos foliile de protecție de pe mobilă... cum așezi fiecare lucru la locul lui... privește noul aspect al camerei... și simte-te bine!

Vizualizarea nu te ajută numai să treci prin perioadele proaste, ci este de mare folos și în situația în care îți lipsește motivația pentru a te apuca de un lucru nou. Fă exerciții de vizualizare în mod regulat, de preferință de mai multe ori pe zi, și vei vedea că, până la urmă, n-ai să te mai poți abține să treci la treabă!

ÎNVAȚĂ SĂ NU TE MAI UMILEȘTI SINGUR

Subevaluarea și ascunderea propriilor capacități este un fenomen întâlnit deopotrivă în rândul bărbaților și al femeilor; singura diferență constă în faptul că

femeile au o atitudine autodepreciativă mai evidentă, pe când bărbaţii tind să o mascheze în parte, camuflându-şi nesiguranţa printr-un mod mai dur de a vorbi şi a se comporta. În munca mea, am întâlnit în egală măsură bărbaţi şi femei care se calcă singuri în picioare şi care se urăsc pentru slăbiciunile lor, pentru inabilitatea lor de a comunica, pentru sentimentele lor negative faţă de ei înşişi şi faţă de alţi oameni. Supunându-i pe aceşti pacienţi investigaţiei psihanalitice, am regăsit de fiecare dată acelaşi tipar: o copilărie în care părinţii s-au comportat abuziv din punct de vedere emoţional ori, pur şi simplu, nu s-au sinchisit de copil. Mediul social poate fi oricare, de la clasa muncitoare până la aristocraţie: banii nu au nici o influenţă. Dacă un copil nu este iubit, el nu va şti cum să se iubească pe sine. Dacă nu are sentimentul siguranţei şi sentimentul că se poate baza pe cineva sub aspect afectiv, copilul nu va deveni, la maturitate, o persoană stabilă. Indiferent câte jucării îi dai acelui copil, el nu va fi în stare să se placă pe sine, deoarece, în mintea lui, nepăsarea şi neatenţia nu pot însemna decât un singur lucru: că nu merită dragostea părinţilor pentru că, într-un fel sau altul, îi lipseşte ceva şi nu corespunde cerinţelor. Aşa apare un complex de inferioritate.

Una dintre nevoile fundamentale ale omului este să fie recunoscut de alţii ca persoană demnă de respect. Vrem să fim văzuţi ca interesanţi şi deosebiţi, vrem ca alţi oameni să ne considere bine informaţi şi competenţi – şi, în consecinţă, să ne agreeze. Este foarte important să ne simţim acceptaţi de ceilalţi; la urma urmei, ne împărţim lumea cu o mulţime de alţi oameni, fie ei membrii familiei, prieteni, vecini sau colegi de serviciu, iar creşterea personală este determinată de măsura în care reuşim să ne integrăm în mediul nostru social.

Pe de altă parte, există noţiunea de modestie, cu toate implicaţiile ei. Ni se spune că „nu-i frumos“ să vorbim despre realizările noastre, pentru că asta arată îngâmfare; că n-ar trebui să ne preocupăm prea mult de aspectul nostru, pentru că asta denotă vanitate. Suntem sfătuiţi să fim modeşti şi să ne ascundem realizările, ca să nu sară în ochii altora. Acesta este motivul pentru care unele femei pierd ore întregi dichisindu-se în vederea unei ocazii speciale, alegându-şi cu mare grijă o rochie elegantă, fardându-se cu atenţie, coafându-se cum se cuvine, căutând accesoriile potrivite – numai ca după aceea, când cineva le face un compliment, să exclame: „Ah, vechitura asta?! O am de ani de zile!“

Un lucru similar se poate întâmpla şi la serviciu. Munceşti ca un sclav la un proiect, stai nenumărate ore suplimentare ca să elaborezi referatul cu rezultatele obţinute, apoi îl înmânezi şefului, care îl publică sub numele lui. Asta n-ar trebui să te deranjeze, pentru că, potrivit legilor abnegaţiei, se presupune că eşti mulţumit fiindcă ai putut contribui la finalizarea proiectului. Ştii că ai muncit şi ar trebui ca acest lucru să te mulţumească – în fond, nu-i neapărat necesar ca aportul tău să fie făcut public, pentru că asta ar atrage fără rost atenţia asupra ta...

Din nefericire, aşa ceva funcţionează numai în teorie. Câte vreme eşti încă o fiinţă umană care are nevoie de recunoaştere, încep să apară, în această situaţie, sentimentele de revoltă. De ce să primească şeful tău toţi laurii, când practic tu ai

făcut întreaga muncă? De ce nu capeţi un salariu mai mare, dacă rezultatele activităţii tale sunt destul de bune încât să treacă drept ale şefului? Ei, dar nu e bine ce faci – şi atunci îţi suprimi repede asemenea gânduri, fiindcă ele nu sunt gânduri potrivite pentru o persoană drăguţă. Şi nici nu vrei să se creadă că faci pe grozavul, ieşind aşa la rampă! Mai bine să-ţi laşi la o parte iritarea şi să te apuci de noul proiect...

Singurul impediment este că sentimentul de a fi fost tratat incorect n-o să dispară bătând din palme, indiferent cât de mult te lupţi împotriva lui la nivelul conştientului. Ideea abnegaţiei este bună şi frumoasă, câtă vreme problema respectivă nu prezintă importanţă pentru tine. Dar, o dată ce ai investit o mare cantitate de energie într-un lucru, este firesc să doreşti ca eforturile tale să fie recunoscute, iar asta nu are nimic de-a face cu lipsa de modestie.

A nu solicita să ţi se recunoască meritele, atunci când este cazul, reprezintă o formă de autoumilire şi subestimare. Ai putea să consideri că este vina şefului / şefei, pentru ca el / ea ar trebui să-ţi recunoască din proprie iniţiativă contribuţia. Este adevărat; dar este şi vina ta, pentru că îţi laşi şeful / şefa să scape aşa uşor. Poate că nu eşti în stare să îl / o convingi să facă public aportul tău la proiect; dar poţi să aduci subiectul în discuţie data viitoare când vorbeşti cu şeful / şefa („V-a plăcut referatul pe care l-am scris pentru dumneavoastră? A decurs totul bine când l-aţi prezentat?“) – iar acesta este cel mai mic lucru pe care îl poţi face ca să-ţi păstrezi respectul de sine. În acest mod, îi vei reaminti şefului / şefei că *tu* ai produs această operă fabuloasă.

Dacă stai să te gândeşti cine beneficiază de pe urma modestiei tale, vei constata că niciodată nu eşti tu acela. Modestia îţi menţine salariul la un nivel scăzut, îţi stânjeneşte dezvoltarea profesională şi îţi tulbură echilibrul emoţional. În schimb, mulţumită modestiei tale, şeful va câştiga prestigiu, fără a fi obligat să muncească pentru asta.

Dacă ai aptitudini, eşti dator faţă de tine însuţi să le valorifici pe deplin, iar acest lucru nu înseamnă doar să le foloseşti, ci şi să culegi roadele de pe urma lor. Este practic imposibil să îţi păstrezi motivaţia, dacă la capătul drumului nu te aşteaptă nici o recompensă. Conceptul de modestie este avantajos numai pentru persoanele care ţi-l sugerează. Cu cât lumina ta este mai palidă, cu atât mai puternic va străluci lumina lor.

Un alt mod de autoumilire este să te discreditezi şi să-ţi discreditezi capacităţile, criticându-te permanent şi asumându-ţi automat responsabilităţi pentru orice lucru care merge prost în jurul tău. În această categorie intră oamenii care se scuză tot timpul. Este ca şi cum s-ar simţi vinovaţi de ceva şi preferă să menţioneze ei înşişi acest lucru, decât să aştepte s-o facă alţii. Mai bine să te umileşti singur decât să fii umilit de o altă persoană. Consecinţa este, bineînţeles, că, de îndată ce omul începe să se denigreze, prietenii se vor simţi obligaţi să-l contrazică, iar toţi ceilalţi vor începe să se folosească de el. Şi, chiar dacă cel care se acuză singur nu crede în asigurările prietenilor lui (fiindcă nu are încredere în nimeni, şi cel mai

puţin în el însuşi), tot se bucură când primeşte un suport moral. Oricum, sprijinul moral nu este decât un soi de proptea – el nu are cum să suplinească lipsa încrederii şi a respectului de sine. Chiar dacă încurajăm un om care manifestă o atitudine negativă faţă de propria-i persoană, nu putem să-i redresăm balanţa emoţională decât pentru moment; problema de fond rămâne neschimbată. Şi atunci, ce-i de făcut?

Autoacuzarea nu este, în nici un caz, un mod de a evita să fii criticat. Atunci când lucrurile merg prost, vina cade cel mai adesea asupra persoanei celei mai slabe din sistem; dacă obişnuieşti să te scuzi mereu, eşti predestinat rolului de ţap ispăşitor, *indiferent dacă eşti vinovat sau nu*. Atunci când te oferi singur să serveşti drept sac de box, eşti tratat ca atare.

GHID PAS-CU-PAS

Pasul 1

Evaluează-ţi imaginea despre tine însuţi.

Închipuie-ţi că ai putea să te priveşti din afară, ca şi cum ai fi prietenul tău cel mai bun, şi că o terţă persoană îi cere acestuia să te descrie. Cum crezi că te va evalua prietenul tău? Ia un creion şi compune o scurtă descriere. Dacă lucrurile sunt aşternute negru pe alb, ele vor căpăta în mintea ta mai multă claritate şi un contur mai ferm.

Descrierea va fi, desigur, binevoitoare, deoarece este făcută de cineva care te agreează. Încearcă să te vezi prin ochii acestei persoane şi apoi gândeşte-te ce ai spune despre tine şi despre realizările tale. Dacă acest lucru ţi se pare prea abstract, întreabă-i pe câţiva prieteni cum te-ar descrie în faţa altor oameni.

Motivul pentru care trebuie să te autoevaluezi din perspectiva unei persoane care te simpatizează rezidă în faptul că eşti deja expert în a te subestima, dar mai puţin capabil să-ţi observi laturile pozitive. Oricum, nimeni în lumea asta nu are doar defecte, nici măcar tu, aşa că eşti nerealist dacă nu-ţi pui sub semnul întrebării atitudinea negativă.

Pasul 2

Manifestă-ţi laturile pozitive.

O dată ce ai reuşit să aduni laolaltă măcar trei trăsături de caracter pozitive, începe să te comporţi ca şi cum ele ar fi adevărate, chiar dacă tu nu crezi asta. Dacă prietenii te-au considerat generos, caută în purtarea ta orice indiciu care le dă dreptate. Dacă te-ai descris ca pe un om-al-soluţiilor, gândeşte-te la toate situaţiile din trecut, când ai rezolvat cu succes probleme, ale tale sau ale altor oameni. Există dovezi care să-ţi întărească evaluarea pozitivă? Timp de câteva săptămâni, foloseşte-te de orice prilej pentru a te ocupa de probleme dificile şi încearcă să arăţi că poţi face ceea ce alţii cred că poţi face. Pe măsură ce reuşeşti,

imaginea pozitivă asupra propriei persoane devine realitate. Adoptând o atitudine optimistă, creezi un cerc sfânt (adică opusul cercului vicios): declari ca adevărată o însușire pozitivă și, până la urmă, ea devine adevărată.

Pasul 3

Învață să accepți laudele.

A nu accepta complimentele și laudele înseamnă să afișezi o falsă modestie. Pretinzi că nu meriți aplauze, când, de fapt, ai muncit până ți-a ieșit sufletul ca să le obții. De ce le este atât de greu unor oameni să primească laudele cu plăcere? Regulile noastre de etichetă par să pună accentul mai degrabă pe „a da" decât pe „a primi". Învățăm cum să oferim cadouri, cum să ținem ușa deschisă pentru altcineva, cum să cedăm locul în metrou unei persoane mai în vârstă, dar nu ni se spun prea multe despre cum să primim toate acestea cu plăcere. Unii oameni sunt de-a dreptul jenați când le admiri realizările, iar alții chiar se supără pe tine, când tu te aștepți să-i încânte faptul că le apreciezi în mod deschis succesul.

Lauda este confundată uneori cu lingușeala. Dacă încrederea în tine însuți este scăzută, înclini să-i suspectezi pe alții de minciună. Întrucât nu ești în stare să te vezi într-o lumină pozitivă, nu poți crede că alți oameni îți poartă o prietenie reală, presupunând, în consecință, că sunt nesinceri cu tine. Este adevărat că există inși care te lingușesc ca să te manipuleze, dar este tot atât de adevărat că pe alții îi încântă sincer realizările tale și îți doresc numai binele. Judecata ta de ansamblu asupra unei persoane îți va arăta dacă trebuie sau nu să-i iei complimentele în serios.

Dacă iei *orice* laudă drept lingușeală, înseamnă că ai un punct de vedere pesimist asupra ta și asupra altora. Parcurge din nou *Pasul 1*. Să accepți prea multe complimente este mai puțin dăunător decât să accepți prea puține; complimentele sunt ca darurile, și tot așa trebuie primite: cu bucurie. La urma urmei, dacă nu te înroșești de rușine când deschizi un cadou de Crăciun, de ce te-ai înroși când cineva îți face un cadou verbal?

Zâmbește și arată că te bucuri! Nu pretinde că nu-ți place și nu insulta cealaltă persoană afirmând că te minte. Când spunem ceva drăguț unei persoane, nimic nu este mai descurajator decât să o vedem făcând o mutră posomorâtă ori vexată. Cu cât accepți mai bucuros lauda, cu atât este mai posibil ca persoana cealaltă să-ți aprecieze cu inima deschisă realizările și data viitoare. Toți avem nevoie să fim admirați și apreciați din când în când. Să nu respingem lauda, fiindcă ea este binefăcătoare și pentru trup și pentru suflet.

Pasul 4

Fii zgârcit cu scuzele.

Te flatezi singur dacă îți închipui că totul este din vina ta. Uiți că mai sunt și alți oameni în jur, iar aceștia exercită, ca și tine, o influență asupra evenimentelor

cotidiene. Asta nu înseamnă că tu nu greşeşti niciodată; înseamnă doar că trebuie să verifici atent o situaţie înainte să-ţi ceri scuze.

Dacă ceva merge prost, vorbeşte despre asta. Atunci când un prieten începe să te trateze cu răceală, cere o explicaţie. Nu te apuca să te scuzi pentru relele pe care îţi închipui că le-ai făcut, când, de fapt, nici nu ştii despre ce este vorba. După ce ai clarificat cauza acestei atitudini negative, ai destul timp pentru scuze. Scuzele au rost numai dacă sunt urmate de un plan pentru a evita repetarea greşelii; altminteri, este ca şi cum ai fura dulciuri dintr-un magazin, te-ai duce la spovedanie şi ai căpăta iertarea păcatului, pentru ca apoi să intri în următorul magazin şi să-ţi umpli din nou buzunarele cu şi mai multe dulciuri. Nu contează, pentru că oricum te poţi duce iar la spovedanie a doua zi...

Dacă îţi ceri scuze, ia-le în serios şi fii atent să nu se mai întâmple din nou un lucru similar. Scuzele reprezintă o etapă în procesul de învăţare prin care oamenii devin capabili să se poarte cu demnitate în situaţii conflictuale. Scuzele sunt inutile în sine. Ele trebuie întotdeauna să fie precedate de clarificarea situaţiei şi urmate de soluţii active. Scuza este bună doar în măsura în care acţionezi eficient pentru a preveni repetarea greşelii.

Pasul 5

Poartă-te frumos cu tine însuţi.

A călca pe altul în picioare este un lucru umilitor. Dacă vezi o persoană impozantă şi cu aere de şef criticând aspru pe altcineva, nu o să îţi placă prea mult această persoană – şi totuşi, tu însuţi te terorizezi.

Îţi găseşti mereu defecte, nimic din ceea ce faci nu ţi se pare că ar fi în favoarea ta, nici o realizare nu îţi ridică moralul. În schimb, îţi minimalizezi succesele („A fost doar o întâmplare norocoasă!“) sau afirmi că ai reuşit numai fiindcă ai prins momentul propice, ori fiindcă te-a ajutat cineva. Ai putea chiar să-ţi regreţi succesul, pentru că acum există un termen de comparaţie şi, dacă data viitoare nu reuşeşti, te vei simţi şi mai mizerabil; ori, dacă lucrurile merg prost, sentimentul că eşti incapabil se va accentua, pentru că nu poţi să repeţi performanţa anterioară.

Succesul nu se asociază, în mod obligatoriu, cu agrearea propriei persoane. Mulţi oameni aflaţi în poziţii înalte, care au realizat foarte multe în profesiunea lor, sunt extrem de critici la adresa lor şi nu se simt siguri pe ei. Acest lucru este ciudat, dacă îl raportăm la poziţia şi statutul pe care l-au dobândit, dar arată că succesul este relativ şi depinde de modul în care priveşti viaţa. Dacă nu te accepţi şi nu te placi pe tine însuţi, toate realizările tale, înfăţişarea plăcută, venitul ridicat nu vor însemna nimic. Ele nu vor conta, atâta vreme cât nu eşti în stare să simţi că le meriţi. Avem ca exemplu viaţa tragică a atâtor staruri de cinema. Cum au putut să se sinucidă? Erau atât de frumoase şi se bucurau de un succes imens, dar, cu toate acestea, se agăţau de tranchilizante şi de alcool. Dacă nu te placi,

opțiunea cea mai ușoară este să faci în așa fel încât să uiți că exiști; orice formă de dependență, fie că este vorba de mâncare, de droguri, de alcool sau de tranchilizante, implică elementul emoțional al urii de sine. Te consideri gunoi, așa că te tratezi ca pe un gunoi.

Nu mai este nevoie să spunem că această atitudine este autodistructivă. Atâta vreme cât nu te placi, nu poți să iubești nici pe altcineva. Dacă nu te simți acasă în propria ta ființă, nu poți fi acasă nicăieri, indiferent unde te-ai duce. A nu te plăcea pe tine însuți înseamnă să înfigi cuțitul în eul tău zi de zi, fără întrerupere; nu poți să te oprești decât dacă te laudă o persoană pe care o consideri superioară ție – dar și atunci este vorba doar de un scurt răgaz. Și, cu toate că nu ai încredere în alți oameni, depinzi în întregime de opinia lor, favorabilă, fiindcă aceasta reprezintă singurul lucru care poate să te scoată din starea continuă de ură față de tine însuți. Îi deteși pe oamenii care dețin cheia propriului tău respect de sine, dar, în același timp, aprecierea lor este vitală pentru supraviețuirea ta emoțională.

Ura față de propria persoană are cauze variate, dar, în general, se poate afirma că dacă nu te placi pe tine însuți, această atitudine reflectă faptul că o altă persoană, de regulă unul dintre părinți, nu te-a plăcut de la bun început. În cursul anilor de dezvoltare, când îți formezi imaginea asupra ta, multe vor depinde de felul în care se comportă alții cu tine. Dacă persoanele apropiate te resping sau te ignoră în mod constant, vei lua acest lucru drept o interpretare asupra persoanei tale: ei nu te plac pentru că ești o ființă care nu poate fi iubită.

Nu este, însă, obligatoriu ca această stare de lucruri să continue și, în nici un caz, nu trebuie să o înduri cu resemnare. Nu poți să reușești în viață dacă ești tras în jos de o tortură emoțională care își are rădăcinile în trecut.

Există mai multe modalități de a învăța cum să te porți mai bine cu tine însuți. Este, cu siguranță, de folos să depistezi de unde izvorăște această lipsă de respect de sine. Ea se poate datora modului în care ai fost crescut, sau faptului că ai fost terorizat la școală, sau unui anumit incident din viața ta, în care simți că ai eșuat (vezi și Capitolul 15). Adesea, o singură greșeală poate avea un asemenea impact, încât ajunge să strice întreaga viață a unei persoane. Nu ne putem ierta o slăbiciune, sau o gafă, sau un eșec, și purtăm în spinare un munte de vinovăție, cu toate că a trecut multă vreme de la incidentul inițial. Conștientizarea cauzei originare este, adesea, suficientă pentru a-ți schimba autoevaluarea negativă; dar, în cazul în care nu ești capabil să te eliberezi de un traumatism din trecut, ajutorul unui specialist în psihologie se poate dovedi necesar.

A te purta frumos cu tine însuți înseamnă să nu fii excesiv de critic, să nu te soliciți peste măsură, să-ți menajezi corpul, neîncărcându-l cu prea multă mâncare sau alcool, și, în general, să te tratezi cu considerație, așa cum ai trata o persoană care ți-e foarte dragă.

Indiferent ce faci cu viața ta, este esențial să-ți armonizezi planurile și acțiunile cu tine însuți și cu cerințele tale. În cazul în care continui să-ți ignori dorințele, îți

dezechilibrezi balanţa interioară şi te tratezi ca pe o persoană de categoria a doua, iar dezvoltarea ta va fi stânjenită. Armonia cu tine însuţi este o condiţie preliminară a creşterii personale, pentru că îţi oferă o bază fermă de acţiune.

ÎNVAŢĂ SĂ NU MAI GENERALIZEZI

Când omul nu se poate descurca în viaţa cotidiană, are tendinţa să generalizeze. Astfel, când presiunea exterioară devine insuportabilă, începi să generalizezi şi să cauţi vinovatul în afară. Dai vina pe o persoană sau pe o instituţie: guvernul, starea democraţiei noastre sau „sistemul" nu-ţi permit să-ţi exprimi personalitatea / să te relaxezi / să găseşti o slujbă mai bună. Acesta este un mod convenabil de a privi viaţa, deşi extrem de neproductiv. Atâta vreme cât poţi găsi pe altcineva căruia să-i pasezi răspunderea, tu personal nu trebuie să faci nimic. Te retragi în turnul de fildeş şi contempli lumea de sus, filosofând pe teme teoretice.

Fără îndoială, este adevărat că instituţiile şi birocraţia aferentă nu funcţionează totdeauna în avantajul nostru, şi este adevărat că trăim într-o lume dominată de bărbaţi, iar acestea sunt motive să ne plângem. Aşa cum am menţionat în Capitolul 1, acţiunile noastre sunt îngrădite de societatea în care trăim, de regulile şi regulamentele ei, dar există, totuşi, suficient spaţiu încât să avem o libertate rezonabilă de mişcare.

GHID PAS-CU-PAS

Pasul 1

Identifică problema reală care te determină să generalizezi.

Să-ţi dau un exemplu. Am avut un pacient care spunea întruna că societatea îi îmbolnăveşte pe oameni şi că acest lucru îl deprimă adânc. El vorbea ore în şir despre faptul că trăim într-o societate indiferentă, care îi face pe oameni să se întoarcă unii împotriva altora. Oricum, el personal se considera unul dintre puţinii indivizi cu un comportament grijuliu şi atent. Atunci când m-am interesat de contextul în care apăruse această bruscă depresie, a ieşit la iveală că pacientul se certase cu prietena lui, o fată instabilă din punct de vedere emoţional. În timpul scandalului, ea îl insultase şi îl făcuse în toate felurile. El, în schimb, nu îndrăznise să ţipe la ea, cu toate că îl înfuriaseră acuzaţiile ei nedrepte şi limbajul urât; preferase să nu se apere, sub motivul că fata este bolnavă şi că el este grijuliu şi înţelegător, prin contrast cu tot restul lumii, care o transformase, din punct de vedere emoţional, într-o epavă. Teama lui de dispute şi lipsa respectului de sine l-au împiedicat să dea drumul furiei, dar, asemenea aburului din ceainic, acest sentiment trebuia să se canalizeze într-o direcţie. Şi, pentru că nu i s-a permis să se reverse în afară, el s-a acumulat în interior, producând depresia.

Pacientul meu s-a folosit de deficienţele societăţii pentru a-şi masca propria incapacitate de a o împiedica pe prietena lui să-l mai insulte. După ce şi-a recunoscut tacticile de evitare şi a abordat adevărata problemă, cea a absenţei respectului de sine, el a început să se simtă mai stăpân pe situaţie şi a fost în stare să prevină degenerarea disputelor în scandal, cum se întâmpla înainte; în fapt, el a declarat că, după ce şi-a manifestat nemulţumirea faţă de comportarea fetei, aceasta a început să se poarte mai frumos cu el, iar relaţia dintre cei doi a devenit, mai fericită.

Pasul 2

Abordează problema reală.

Atunci când generalizările sunt folosite ca scuze, ele camuflează, de obicei, o frică ce pare de neînvins. În orice caz, frica este adesea mai rea decât obiectul sau situaţia care o generează. Cât de des ne-am făcut griji în privinţa vreunui lucru, pentru ca acesta să se dovedească, apoi, pe de-a-ntregul inofensiv şi complet altfel decât ne-am aşteptat! Toate imaginile groaznice pe care ni le-am zugrăvit în minte se evaporă în clipa când trăim cu adevărat situaţia respectivă.

Poate ţi se pare imposibil să spui ce ai de spus la serviciu, de frică să nu-ţi pierzi postul. Atunci când, în sfârşit, vorbeşti, vei descoperi nu numai că nu-ţi pierzi slujba, dar şi că obţii ceea ce ai dorit.

Pasul 3

Asumă-ţi răspunderea pentru propria persoană.

Atunci când blamezi „sistemul“ pentru faptul că nu poţi realiza ceea ce vrei să realizezi spui, în realitate, că eşti neajutorat şi incapabil să acţionezi independent. Ca psihoterapeut, ştiu că unii oameni se simt cu adevărat inapţi să-şi menţină propria viaţă sub control, caz în care este necesară consultarea unui specialist. Dar cei mai mulţi dintre noi ştim foarte bine că am putea face mai multe ca să ne promovăm cauza; numai că nu ne dăm silinţa, iar apatia explică totul. O dată ce ne-am învins apatia şi nu-i mai învinovăţim pe alţii pentru lipsurile noastre, începem să preluăm controlul şi să ne regizăm propria piesă. Dacă le permitem altora să ne scrie scenariul, renunţăm la răspundere şi vom fi trataţi ca atare. Aceasta pare să fie soluţia cea mai uşoară, dar, cu siguranţă, nu este cea mai bună. Întrucât tu eşti singura persoană care îţi înţelege cu adevărat cerinţele (cu condiţia să-ţi fi făcut timp pentru a afla care sunt acelea), pare puţin probabil ca alţii să fie în stare să acţioneze aşa cum este cel mai bine pentru tine. A-ţi asuma responsabilitatea pentru propria persoană înseamnă să procedezi în aşa fel încât să fii luat în seamă, să vorbeşti despre nevoile tale, să acţionezi în mod adecvat pentru a te apropia de ţel şi să accepţi că, în cursul acestui proces, poţi, uneori, să şi greşeşti.

Niciodată circumstanțele sociale nu au fost perfecte, dar, cu toate acestea, au existat întotdeauna oameni care au reușit, indiferent câte probleme au avut de învins, precum și oameni care au eșuat, indiferent câte ocazii favorabile le-au ieșit în cale. Depinde de tine din care categorie vrei să faci parte.

Avem un cuvânt de spus în ce privește cursul vieții noastre; chiar dacă suntem încurcați și nu știm pe care drum să o apucăm, putem oricând să cumpărăm o hartă și să studiem posibilitățile. Nu există căi bune sau căi greșite, există numai calea *ta*.

Pasul 4

Stabilește-ți valorile.

Un profesor de-al meu obișnuia să se lamenteze că lumea s-a schimbat în rău față de anii copilăriei lui, că oamenii din zilele noastre nu mai au idealuri și că vechile valori au fost abolite, fără să fie puse altele în loc. Îmi amintesc că, pe vremea aceea, clătinam din cap cu tristețe la gândul că lumea a luat-o repede la vale, sperând doar că voi fi în stare să scap înainte să ajungem în fundul prăpastiei.

Acum, când mă gândesc la remarcile profesorului meu, am un sentiment complet diferit față de subiectul pe care îl aborda el. Ce îl determinase să ajungă la concluzia că vechile valori au fost abolite și, oricum, care sunt aceste „valori"? După toate probabilitățile, el se referea la calități ca onestitatea, decența și încrederea între oameni. Cum să le abolești? Să le declari nule și neavenite printr-un decret public? Sau oamenii le uită pur și simplu, iar atunci încep să se comporte într-un mod necinstit, indiferent și lipsit de respect?

Cred că vechile valori există încă, vii și nevătămate, și sunt la mare preț. Se prea poate ca eticheta socială și codul moral să fi devenit astăzi mai flexibile, ceea ce le dă oamenilor posibilitatea de a vorbi mai liber și mai deschis. Acest lucru îi poate deranja pe cei care nu vor ca vechi tabuuri, cum sunt incestul, violul sau homosexualitatea, să fie discutate deschis, dar, în același timp, el contribuie la protejarea celor care au fost victimele abuzurilor, precum și la înlăturarea prejudecăților.

Pentru a-ți stabili valorile, gândește-te la calitățile pe care te aștepți să le aibă un prieten bun; acestea pot fi loialitatea, devotamentul, cinstea, sprijinirea celor din jur și așa mai departe. Poți chiar să ierarhizezi asemenea calități în funcție de preferințele tale și, pe măsură ce procedezi astfel, valorile vor deveni aproape tangibile. Ele devin reale pentru că le poți aplica la situații concrete. Știi ce este cinstea, pentru că ai avut de-a face cu necinstea; recunoști devotamentul, pentru că ai avut de-a face cu neglijența și dezinteresul.

Valorile tale vor depinde de situațiile și problemele pe care le-ai întâlnit în viață; ele nu pot fi generalizate, ci trebuie evaluate dintr-o perspectivă personală. Valorile tale sunt legate direct de atitudinile și de modul tău de gândire; ca atare,

ele sunt o expresie a personalității tale. Stabilirea valorilor proprii este o etapă a procesului de autocunoaștere. Străduința de a-ți dezvolta calitățile pe care le cauți în alții poate să fie unul dintre țelurile evoluției tale personale.

ÎNVAȚĂ SĂ RENUNȚI LA DORINȚA DE A-I MULȚUMI PE ALȚII

A încerca să faci pe plac altor persoane este o ocupație acaparantă, care oferă recompense foarte modeste, aducând beneficiul minim pentru investiția maximă; cu alte cuvinte, nu merită să-ți pierzi timpul, dacă pui preț pe liniștea ta sufletească. În plus, este un lucru care nu funcționează, nici în cazul tău și nici în cazul oricăror altor persoane implicate. Nu funcționează din cauză că, atunci când încerci la nesfârșit să-i mulțumești pe alții, nu mai ești tu însuți.

GHID PAS-CU-PAS

Pasul 1

Fii tu însuți.

Deși pare ușor, acesta este probabil lucrul cel mai dificil de realizat. În momentul în care îi ceri unei persoane să se poarte firesc, aceasta se intimidează și își pierde naturalețea. Cum să procedezi ca să fii tu însuți? Însăși această întrebare arată contradicția fundamentală dintre a-ți plănui propriul comportament, pe de o parte, și a fi așa cum ești, fără nici o afectare, pe de altă parte. Nu poți face nimic pentru a fi tu însuți, pentru că, îndată ce întreprinzi ceva în acest sens, te manipulezi singur.

A fi natural înseamnă să te concentrezi mai degrabă asupra a ceea ce faci decât asupra propriei persoane. Când stai de vorbă cu un prieten, ești naturală atunci când te preocupă ceea ce spune acesta, *nu* atunci când te întrebi dacă n-ar trebui să-ți retușezi machiajul sau dacă n-ar trebui să te muți în stânga lui, fiindcă din partea aceea profilul tău arată mai bine. A fi tu însuți înseamnă să uiți de tine, să nu te preocupe ce cred alții, să nu te îngrijoreze felul în care arăți sau vorbești. Bineînțeles, este ca și cum ți-aș interzice să te gândești la un elefant roz: prima imagine care îți apare în minte va reprezenta un elefant roz, chiar dacă în viața ta nu te-ai gândit la un asemenea lucru.

Soluția este să-ți focalizezi mintea asupra a ceea ce faci. Concentrează-te cu toate simțurile asupra activității în care ești implicat, fii interesat de lucrul tău și lasă-te absorbit de el. Acordă atenție detaliilor. Dacă sapi grădina, uită-te la culoarea pământului, la forma și numărul pietrelor din jur, la micile creaturi care trăiesc acolo. Fii conștient de culoarea cerului, de adierea vântului, de felul cum pătrunde sapa în pământ. Dacă vorbești cu o colegă la serviciu, urmărește-i expresia facială, gesturile, fii atent la ce spune. Concentrarea asupra unui lucru sau asupra unei persoane îți abate în mod automat atenția de la tine însuți.

Unor oameni le este dificil să „își dea drumul“ și să se lase absorbiți de ceea ce fac, pentru că se observă în mod constant, judecându-se ca și cum ar fi în pielea unei persoane care stă lângă ei: o situație care seamănă puțin cu reclama pentru detergenți de la televizor, unde conștiința gospodinei se materializează brusc sub forma unei a doua persoane, care o admonestează fiindcă nu a spălat bine rufele.

Tendința de a-ți căuta mereu greșeli este cauzată de situații din trecut, când ai fost criticat în repetate rânduri de către o altă persoană. Acest lucru s-ar fi putut întâmpla în anii copilăriei sau într-un trecut mai recent. Judecățile aspre din partea altora îți erodează încrederea în tine și îți strecoară în minte bănuiala că nu ești capabil să acționezi cum trebuie; în cele din urmă, ajungi să interiorizezi critica, sub forma unei conștiințe vinovate. Chiar dacă persoana care te-a dezaprobat și te-a blamat la început nu se mai află de mult în preajmă, conștiința ta îi ia locul: te critici singur. Cu alte cuvinte, nu ești în stare să-ți abați atenția de la tine însuți și să te ocupi de ceea ce vrei cu adevărat să faci.

Este important să fii tu însuți, pentru că acesta constituie cel mai armonios mod de a trăi. Blamându-te și criticându-te în permanență, irosești o mare cantitate de energie; la fel stau lucrurile în situația în care acționezi împotriva propriilor interese, încercând mereu să le faci pe plac altora. Când se pune problema unei alegeri, trebuie să știi precis care sunt dorințele *tale*; altminteri, când te apropii de sfârșit, vei descoperi că ai trăit viața altuia, nu pe a ta.

Pasul 2

Lasă-i pe alții să fie așa cum sunt.

O rețetă garantată pentru ivirea dezastrului este încercarea de a-i schimba pe alții. Dacă îți închipui că, după căsătorie, îi poți schimba comportamentul tovarășului tău de viață, îți faci iluzii; multe cupluri au descoperit acest lucru, spre neajunsul lor. Singura persoană care îl poate schimba pe partenerul tău este el însuși, iar schimbarea va avea loc fie în cazul în care el (sau ea) o dorește, fie în cazul în care tu personal îți schimbi părerea față de el (sau ea).

Pentru a te schimba, trebuie să vrei să te schimbi, trebuie să vrei să vezi în interiorul propriei tale ființe, și nici unul dintre aceste lucruri nu se poate realiza prin presiuni exercitate din afară. A lucra cu tine însuți este un act de voință. Ca hipnoterapeut, am foarte mulți pacienți cu probleme emoționale și, din când în când, mă sună la telefon persoane care îmi cer să trimit o broșură de specialitate unui prieten sau unei rude de-a lor, „pentru că le-ar prinde bine puțină psihoterapie“. Le explic întotdeauna acestor solicitanți că nu are nici un rost să îi trimit informații despre natura profesiunii mele unei persoane care nu vrea să se trateze. În schimb, le sugerez să vorbească cu prietenul respectiv și să îi dea numărul meu de telefon, astfel încât, atunci când va dori, acesta să mă sune din proprie inițiativă. De asemenea, nu accept ca pacienți persoane care, după cum rezultă în cursul consultației preliminare, nu au vrut, de fapt, să vină să se trateze, ci au fost îmboldiți de vreo rudă.

Nu trebuie să trăiești cu ideea că îi poți determina pe oameni să își schimbe obiceiurile, sau atitudinea, sau comportamentul, pentru că este o idee greșită. Dar a-i lăsa pe alții să fie așa cum sunt nu înseamnă că trebuie să le accepți orice. Atunci când un bărbat se îmbată în fiecare seară, iar apoi se duce acasă și își bate nevasta și copiii, sunt întru totul de părere că femeia trebuie să îl părăsească, *pentru că nu-l va putea face să se schimbe*. Atunci când o femeie își înșală în repetate rânduri soțul cu alți bărbați, el va trebui fie să-și țină gura și să suporte, fie să se despartă de ea, fiindcă de schimbat *nu va putea să o schimbe*.

La modul ideal, ne alegem prietenii și iubitul sau iubita dintr-o categorie de oameni cu care ne simțim în largul nostru. Dar, în situația în care continuarea relației este dificilă și trebuie să facem eforturi susținute pentru a-i fi pe plac celeilalte persoane, înseamnă că nu ne potrivim.

Pasul 3

Cu ce preț le faci pe plac altora?

Trebuie să iei hotărâri în funcție de ceea ce crezi *tu* că este bine, nu în funcție de ceea ce așteaptă alții de la tine. Dacă cineva îți solicită o favoare, nu trebuie să consimți automat, de parcă ai avea în interior un mecanism care începe să funcționeze imediat cum ți se cere ceva. Gândește-te: vrei într-adevăr să faci ceea ce ți se cere? Ca să dai curs solicitării, este nevoie să depui eforturi foarte mari? Și dacă da, vrei cu adevărat să faci asta? Ții în mod deosebit să ajuți persoana respectivă?

O pacientă de-a mea, s-o numim Doris, era foarte nemulțumită, și de viață și de ea însăși, pentru că nu putea să se descurce cu mama ei. Bătrâna doamnă, care locuia într-o casă de odihnă, avea un picior fracturat, fiind silită să stea la pat.

Casa de odihnă se afla la o distanță de două ore cu autobuzul de locuința lui Doris. Cum Doris își creștea singură copiii și era angajată cu normă întreagă, îi venea greu să-și organizeze treburile în așa fel încât să se poată duce la mama ei o dată pe săptămână. Mama pacientei mele avea un caracter dificil; fusese tiranică și țâfnoasă chiar în vremurile ei bune, iar boala nu putea decât să înrăutățească lucrurile. Pe Doris o îngrozeau vizitele săptămânale. Cu toate că se ostenea de fiecare dată să-i ducă un mic dar, mama rareori arăta vreun semn de entuziasm la apariția fiicei. După vreo zece minute, mama obișnuia să închidă ostentativ ochii, se întorcea cu spatele la Doris și îi spunea să plece, pretinzând că este obosită. La început, Doris a fost foarte îngrijorată de starea de slăbiciune a mamei sale, până a aflat de la o infirmieră că, în restul săptămânii, bătrâna ședea pe pat în capul oaselor toată ziua și toată seara, fără ca măcar să tragă un pui de somn în timpul zilei.

Doris a început să se enerveze, dar, în același timp, se simțea neajutorată. Mama avea prieteni puțini, soțul ei murise cu multă vreme în urmă, iar fratele lui Doris locuia într-o regiune îndepărtată a țării, așa că Doris era singura rudă la

îndemână şi simţea că este de datoria ei să o viziteze regulat. Dar, după fiecare vizită în care era expediată, lui Doris îi venea tot mai greu să se ducă, iar datoria a devenit o corvoadă. Simţea că trebuie să meargă acolo, fiindcă altminteri ar fi mustrat-o conştiinţa. Simţea, de asemenea, că trebuie să fie răbdătoare şi prietenoasă, pentru că mama ei era bătrână şi bolnavă. Totuşi, a recunoscut în faţa mea că nu-i place să fie tratată cu grosolănie după ce face atâtea eforturi.

Doris era o femeie blândă şi prietenoasă, mai degrabă se învinovăţea pe ea decât să acuze pe altul; nu prea era convinsă de ideea că trebuie să lupte pentru ea însăşi, şi cu atât mai puţin îi trecea prin cap să se apere de capriciile şi bruscheţea mamei sale. Îi era teamă să se poarte prea aspru cu o persoană lipsită de apărare, dar, în acelaşi timp, o umplea de amărăciune felul în care era respinsă şi îşi dădea limpede seama de resentimentele ei. Am hotărât amândouă că merită riscul ca Doris să se comporte mai ferm cu mama ei, pentru a vedea ce se întâmplă. A mai fost nevoie de câteva vizite până când Doris s-a simţit în stare să procedeze aşa, dar, în cele din urmă, a reuşit, iar rezultatele au fost surprinzătoare.

Mama ei îi ceruse din nou să plece la scurtă vreme după sosire. În loc să părăsească supusă (dar şi supărată) încăperea, Doris a declarat că nu are nici o intenţie să plece după cincisprezece minute, când călătorise două ore cu autobuzul, şi că, dacă mama ei nu încearcă să se poarte mai frumos, nu va mai veni prea curând să o vadă. Atunci, mama s-a întors spre Doris, i-a luat mâna şi, pentru prima oară în viaţa ei, i-a mulţumit că se ocupă de ea şi i-a spus că o iubeşte. Vizitele următoare au decurs foarte bine, mama purtându-se cu amabilitate şi interesându-se de munca fiicei ei; cu toate că se întâmpla, uneori, ca mama să-şi reia vechea atitudine, Doris a fost capabilă să se menţină pe poziţie, iar vizitele au devenit mult mai plăcute pentru amândouă.

După ce şi-a apărat pentru prima oară poziţia, Doris mi-a spus că întreaga întâmplare a constituit pentru ea o revelaţie: obţinuse mult mai mult fiind ea însăşi, decât încercând, ani de zile, să îi facă pe plac mamei sale.

Pasul 4

Mulţumeşte-te întâi pe tine şi după aceea pe ceilalţi.

Aş vrea să subliniez faptul că a fi tu însuţi nu înseamnă să fii grosolan sau lipsit de respect; înseamnă doar să trăieşti în armonie cu propriile tale sentimente. Tot va trebui să negociezi cu alţii ca să obţii ceea ce vrei, dar, dacă eşti tu însuţi, vei deveni un partener egal în acest proces de negociere. Ar fi o iresponsabilitate să laşi supărarea să se acumuleze până acolo încât cel mai mărunt incident să declanşeze o explozie. Înainte de a putea să faci pe placul celorlalţi, trebuie să înveţi cum să te mulţumeşti pe tine; numai atunci vei fi în stare să dăruieşti ceva altora, şi să dăruieşti pentru că aşa vrei, nu din obligaţie sau fiindcă îţi închipui că asta se aşteaptă de la tine. Este preferabil să oferi mai puţin dar cu bucurie, decât să oferi mult, dar în silă.

Este important să înveţi să spui „nu“ atunci când nu vrei să faci ceva. Dacă spui „da“ în timp ce vocea interioară spune „nu“, creezi o stare conflictuală care duce la stres; cu cât îţi perturbi mai des echilibrul, cu atât te vei simţi mai puţin stăpân pe tine şi pe viaţa ta.

Există variate modalităţi de a-ţi exprima dorinţele. Unor oameni li se pare mai uşor decât altora să spună răspicat ce vor şi ce nu vor, dar aceasta nu este singura cale. Poţi să vorbeşti pe un ton potolit şi să fii, totuşi, convingător. Pentru echilibrul tău emoţional este important *ce* spui; felul *cum* o spui va arăta cât de bun eşti ca negociator în relaţiile cu alţii. Comportamentul isteric sau agresiv îţi scade credibilitatea şi, totodată, îi face pe ceilalţi să se simtă încolţiţi; chiar dacă răspund cererii tale, o vor face pentru că îi constrângi, iar aceasta nu este cea mai bună formă de cooperare.

Ceea ce contează este ca acţiunile tale să se armonizeze cu sentimentele tale; în acest mod, vei fi o persoană mai liberă şi mai fericită. Dacă încerci tot timpul să-i mulţumeşti pe alţii, te neglijezi pe tine. Nu-i aşeza pe ceilalţi pe un piedestal: nu sunt decât oameni, ca şi tine. Şi nu uita: cu cât eşti mai fericit tu însuţi, cu atât poţi aduce mai multă fericire altora.

ÎNVAŢĂ SĂ-ŢI ÎNVINGI APATIA

Te rog să nu confunzi apatia cu relaxarea – sunt două lucruri fundamental diferite, chiar dacă, privite din afară, par identice. Atunci când eşti relaxat, corpul şi mintea funcţionează armonios împreună, pe când, în cazul apatiei, corpul poate să zacă nemişcat, dar mintea nu-şi găseşte deloc liniştea. Apatia este o nefericită stare de placiditate şi dezinteres, când nu te mai atrage nimic, când viaţa şi-a pierdut gustul, forma şi culoarea şi când totul îţi pare lipsit de semnificaţie. Cei mai mulţi dintre noi ne-am confruntat cu o versiune moderată a acestui sentiment, într-o perioadă sau alta: am dori să căpătăm o formă fizică bună, dar motivaţia nu este suficient de puternică pentru a ne determina să mergem la sala de gimnastică; am lucrat multă vreme la un proiect, iar acum ne-am pierdut interesul şi nu mai vrem să ne ocupăm de el; sau trecem printr-o situaţie stresantă din punct de vedere emoţional, care pare să ne stoarcă toată vlaga. Alte cauze ar putea fi munca excesivă sau o muncă mult sub capacităţile noastre, ori o situaţie în care ne-au doborât ghinioanele şi, în consecinţă, adoptăm o atitudine pasivă. Împietrirea emoţională poate fi, de asemenea, efectul secundar al unei depresii ascunse, a cărei origine rezidă în conflicte nerezolvate şi reprimate din trecut, de care omul nu-şi mai aminteşte în mod conştient.

Depăşirea apatiei este un lucru deosebit de dificil pentru că, dacă vrei să-ţi învingi lipsa de motivaţie, ai nevoie de o motivaţie; altfel spus, unealta cu care trebuie să dobori obstacolul se confundă cu obstacolul însuşi. În orice caz, atâta vreme cât mai există o rămăşiţă de motivaţie, poţi construi în jurul acestui nucleu, amplificându-l până ajungi la un nivel satisfăcător de dinamism.

Pentru început, trebuie clarificate faptele.

GHID PAS-CU-PAS

Pasul 1

Muncești prea mult sau prea puțin?

Modul în care va trebui să lupți cu apatia depinde de o multitudine de aspecte. Pentru a găsi cel mai bun unghi de atac, trebuie mai întâi să știi dacă această stare se datorează muncii excesive, sau, dimpotrivă, faptului că din viața ta lipsesc provocările și solicitările. Cazul din urmă poate surveni dacă intri într-o stare de rutină și de lene mentală și fizică, evitând – conștient sau inconștient – orice stimuli. Aceasta poate fi o consecință a faptului că ți-ai pierdut sau ți-ai părăsit serviciul, de exemplu, ori în urma unei boli îndelungate. Cu cât eviți să faci un lucru nou și să accepți provocările, cu atât vei fi mai speriat la gândul de a întreprinde ceva. Cu cât ai stat mai mult acasă, cu atât te vei îndoi de capacitatea ta de a face față exigențelor unei slujbe; cu cât ai fost bolnav mai multă vreme, cu atât te vei întreba cât ești de rezistent și dacă poți duce un lucru nou la bun sfârșit. În asemenea situații pare mai sigur să rămâi unde ești, decât să te aventurezi în lume și, poate, să eșuezi. Trebuie să ne exersăm permanent capacitatea de a lua inițiative; altminteri, o vom pierde în cele din urmă.

Atunci când lucrezi prea mult, apatia este un simptom al stresului: pentru că nu ai timp nici să-ți tragi suflarea, elimini automat orice activități care nu par imperios necesare, dar, adesea, tocmai aceste activități răspund dorințelor și intereselor tale personale. Simți că ți-ar plăcea să ai un hobby, dar, după o zi de muncă istovitoare, pur și simplu nu-ți mai poți aduna puterile ca să faci și altceva; în schimb, te trânteși în fața televizorului, mănânci, iar apoi cazi frânt în pat.

Într-un caz ca acesta, trebuie să lupți cu apatia ținând cont de munca excesivă pe care o depui. Nu are nici un rost să „te aduni“ și să te străduiești și mai mult pentru ca, peste toate celelalte, să urmezi și un curs seral. Asta nu ar însemna decât o nouă supraîncărcare a programului. Va trebui să evaluezi situația în raport cu munca depusă, iar când spun „muncă“ mă refer la orice, de la activitatea de gospodină și mamă până la activitatea directorului executiv al unui concern multinațional. Dacă descoperi că munca te conduce pe tine în loc să o conduci tu pe ea, a venit momentul să pui piciorul în prag și să iei măsuri pentru a recăpăta controlul asupra situației (vezi și subcapitolul *Învață cum să nu faci nimic*, pag. 66).

Dacă, pe de altă parte, ai foarte puțin de lucru, trebuie să abordezi problema apatiei în chip diferit. Am o prietenă în Statele Unite, o femeie de 35 de ani, căsătorită și cu o fiică adolescentă; ea locuiește într-o casă cu piscină, situată într-o suburbie a Pittsburghului. Prietena mea lucrează de două ori pe săptămână câte o jumătate de zi ca asistentă într-un cabinet stomatologic, are o bucătărie foarte bine echipată și rezolvă, de obicei, problema gătitului apelând la produse

semi-preparate. Îi place să trândăvească pe marginea piscinei, citind şi sorbind dintr-un pahar de băutură. Dezastrul se produce, totuşi, când vine ziua de spălat rufe. Nimic nu-i displace mai mult pe lume prietenei mele decât spălatul rufelor, poate cu excepţia călcatului. Îşi petrece două zile întregi ca să se pregătească pentru marele eveniment, bântuind prin casă, suspinând din greu şi văitându-se de soarta nedreaptă, până când se hotărăşte, în fine, să adune îmbrăcămintea din coşul de rufe, să o ducă jos şi să o pună în maşina de spălat. Dacă adăugăm separarea rufelor albe de cele colorate şi turnarea detergentului în maşină, întreaga procedură nu durează mai mult de zece minute; în schimb, până se ajunge aici are loc un adevărat tămbălău, de necrezut dacă nu îl vezi cu ochii tăi.

Atunci când o anumită perioadă de timp nu ai dus o viaţă activă, placiditatea devine un soi de viciu şi trebuie să te expui din nou, încet-încet, la mai mult stres (vezi *Pasul 3*). În cursul acestui proces, ai putea ajunge uneori la punctul în care să te întrebi: „Oare de ce fac eu toate acestea?" – şi să te simţi obosit şi extenuat de atâtea eforturi, care, pe deasupra, nu sunt întotdeauna încununate de succesul pe care l-ai dori. Dar adu-ţi aminte că nici să fii apatic nu era o stare mulţumitoare; acum, cel puţin, începi să realizezi câte ceva, iar în momentul în care reintri în ritmul tău normal de activitate, o să-ţi placă tot mai mult ceea ce faci şi vei avea mai multe reuşite. Singura problemă este să treci peste primele câteva săptămâni, iar după această perioadă te vei simţi mult mai bine şi îţi vei da seama că a meritat efortul.

Pasul 2

Cât de gravă este apatia ta?

a) Am fost întotdeauna o persoană leneşă. Îmi place să stau şi să nu fac nimic.

b) Nu pot să fac faţă corvezilor casnice, cum sunt călcatul rufelor, grădinăritul, efectuarea unor reparaţii etc.

c) Mi-am pierdut postul cu câtva timp în urmă, iar acum m-am obişnuit în asemenea măsură să nu mai muncesc, încât nu simt deloc imboldul de a căuta o altă slujbă.

d) Am terminat cursurile, dar acum simt că îmi lipseşte motivaţia pentru a mă pregăti pentru examenul de diplomă.

e) Nu pot să mă mobilizez pentru a mă ocupa de mine (de pildă, să slăbesc, să capăt o formă fizică mai bună, să mă tund cum se cuvine, să mă îmbrac cu haine mai frumoase), deşi mi-ar plăcea să arăt şi să mă simt mai bine.

f) Nu m-a mai interesat nimic în viaţă de când mi-a murit soţul / m-a părăsit iubita.

g) Nu pot să ies din casă fiindcă spaţiile deschise îmi provoacă stări de anxietate. Orice lucru mă sperie.

Comentarii:

a) Splendid! Dacă statul degeaba te distrează, atunci ţine-o tot aşa şi fii fericit! Nu ai nici o problemă câtă vreme nu te deranjează faptul că alţii te consideră puţin cam plictisitor.

b) Este de înțeles. Faptul că energia ta scade la zero de fiecare dată când te paște o sarcină neplăcută reprezintă un fenomen obișnuit. Pentru sugestii, vezi *Pasul 3*.

c) și **d)** Este de înțeles. Consecințele sunt ceva mai serioase decât în cazul b), pentru că ai mai mult de pierdut dacă nu te lupți să-ți recapeți energia.

e) Se impune să acționezi. Ce s-a întâmplat cu respectul față de tine însuți? Situația trebuie clarificată. Vezi *Pasul 3* și, de asemenea, Capitolul 15.

f) Problemă serioasă. Ai nevoie de mult ajutor din partea prietenilor și, eventual, este bine să consulți un specialist, dacă simți că nu mai poți controla situația.

g) Problemă serioasă. Apelează la ajutorul unui psiholog sau psihiatru. Vezi și Capitolul 15.

Pasul 3

Ia-ți un angajament și comunică-l tuturor.

Așa cum se întâmplă cu multe alte aspecte ale dezvoltării personale, modul cel mai constructiv de abordare îl constituie alegerea unei ținte și apropierea de această țintă cu pași mici, ușor de făcut. Este ca și cum ai lucra cu niște mușchi pe care nu i-ai mai folosit de multă vreme: nu poți să-i supui dintr-o dată la eforturi maxime. În schimb, trebuie să faci mai întâi încălzirea și, încet-încet, vei putea să ridici o greutate mai mare.

Pentru o persoană care suferă de letargie cronică, însăși alegerea țelului poate să constituie un obstacol insurmontabil. Dacă nu prea te-a interesat ce se întâmplă în jurul tău, nu știi sigur pentru ce fel de scop trebuie să lupți. În acest caz, cel mai simplu este să te concentrezi la început asupra unor lucruri care trebuie oricum făcute și nu, de pildă, asupra unui hobby nou.

Să luăm un exemplu. Să zicem că trebuie să-i adresezi o reclamație furnizorului de la care ai cumpărat un set de trei piese de mobilier, pentru că unul dintre scaune are brațul murdar.

Sarcini	*Timpul destinat îndeplinirii sarcinii*
a) Găsește adresa furnizorului și / sau nota de livrare.	1-10 minute
b) Notează faptele: ce anume a fost livrat, când anume a fost livrat, ce anume nu este în regulă. Notează cum dorești să fie remediată greșeala (înlocuirea piesei / returnarea banilor / rambursarea costului curățării).	1-5 minute
c) Transpune-ți notele în propoziții închegate.	10 minute
d) Scrie sau dactilografiază scrisoarea în forma finală.	10-15 minute
e) Pune scrisoarea la poștă în drum spre serviciu / spre cumpărături.	

Lista precedentă poate să ţi se pară foarte pedantă şi chiar uşor ridicolă, dacă urmăreşti toţi aceşti paşi mărunţi şi aproximarea timpului necesar ca să-i faci; există, totuşi, un motiv pentru care am împărţit întreaga operaţiune în acest mod. Calculând timpul maxim pentru terminarea scrisorii, vei vedea că este vorba de 40 de minute. Ceea ce te întârzie este căutarea notei de livrare, precum şi faptul că nu poţi să dactilografiezi bine. O dată ce reuşeşti să rezolvi mai repede aceste lucruri, toată acţiunea îţi ia circa jumătate din timp. Deci, în medie ai nevoie de 30 de minute ca să scapi de o problemă care îţi stătea în drum, ceea ce nu-i deloc rău, nu? Chiar dacă lucrezi în timpul săptămânii, poţi să te ocupi de această chestiune în weekend şi tot îţi rămâne vreme să faci o mulţime de alte lucruri.

Se întâmplă, adesea, să supraestimăm timpul necesar pentru a întreprinde ceva, doar pentru că nu ne place sarcina ce ne stă în faţă; dar, când, în cele din urmă, pornim la treabă, ne surprinde cât de repede o ducem la bun sfârşit.

Poate fi de folos să comunici altora decizia ta de a începe un proiect şi să-i rogi să te ajute, amintindu-ţi, într-o zi anume, de hotărârea ta. O dată ce ai anunţat public faptul că ai de gând să faci un lucru, este mai greu să abandonezi ideea.

Dacă ţelul tău este mai complex, va trebui să-ţi rezervi mai multe zile ca să-l îndeplineşti, dar procedura rămâne aceeaşi. Adu-ţi aminte că *fiecare* pas pe care îl faci reprezintă un progres şi te duce în direcţia cea bună, adică te scoate din apatie.

Dacă le vorbeşti altora despre planurile tale, ai în plus şansa de a găsi pe cineva care vrea să participe la noua ta activitate. Adesea, este mai uşor să duci un lucru la bun sfârşit dacă ţi se alătură o altă persoană. Slăbitul, practicarea gimnasticii, frecventarea unor cursuri serale sunt ţinte mai uşor de atins dacă două persoane se încurajează una pe alta şi se sprijină reciproc în depăşirea perioadelor grele, de exemplu atunci când entuziasmul păleşte.

Pasul 4

Nu încerca să fii perfect.

Întrucât te afli la primele încercări de a scăpa din capcana letargiei, nu te aştepta la rezultate fără cusur. Dacă ai impresia că reclamaţia ta ar fi putut fi redactată mai bine, dar nu eşti în stare să găseşti un mod mai elegant de exprimare, nu-ţi face probleme: expediaz-o oricum. Atâta timp cât ai enumerat toate faptele, furnizorul va înţelege ce vrei să spui. Alegerea nu are loc între a trimite o reclamaţie bine concepută sau una scrisă prost; alegerea este între a trimite reclamaţia sau nu. O dată ce devii mai activ, vei putea începe să te ocupi de îmbunătăţirea calităţii activităţii tale; până atunci însă, important este să faci ceva, indiferent cât de bine sau cât de prost. Nici n-ai visa, de pildă, să trimiţi un puşti de şase ani direct la colegiu – este o chestiune de bun-simţ –, aşa că fii tot atât de rezonabil în privinţa a ceea ce aştepţi de la tine însuţi. Continuă să faci ceea ce ţi-ai propus, dar fii îngăduitor. Pe măsură ce avansezi, vei acţiona tot mai bine.

15. DACĂ TOATE CELELALTE METODE DAU GREȘ

În condițiile în care ești o persoană cu un echilibru emoțional rezonabil, această carte îți poate fi de mare folos, în sensul că îți dă imboldul de a încerca lucruri noi și de a-ți trăi viața din plin.

Totuși, valorificarea deplină a potențialului poate fi blocată de evenimente traumatizante care au avut loc în trecut și este posibil ca înlăturarea lor să nu stea în puterile tale. Ai observat probabil că, în mai multe capitole ale cărții, am subliniat necesitatea consultării unui specialist, în cazul în care nu te simți în stare să învingi singur anumite dificultăți.

Deoarece este greu de spus ce stare mentală definim prin expresia „echilibru emoțional rezonabil", poate îți vine mai ușor să o înțelegi raportând-o la parametrii libertății de acțiune. Dacă te simți incapabil să faci lucruri pe care ți-ar plăcea să le faci (de exemplu, să comunici cu alții; să mergi cu liftul; să te relaxezi; să îți placă să faci dragoste), sau dacă nu ești în stare să te abții de la lucruri pe care ai prefera să nu le faci (de exemplu, să te enervezi tot timpul; să-ți rozi unghiile; să fumezi țigară de la țigară; să mănânci întruna), atunci poți fi sigur că problema ta are o cauză psihică adânc înrădăcinată.

Alte simptome care indică un dezechilibru emoțional sunt enurezisul nocturn, unele cazuri de astm, migrenele și TP*, impotența, anorexia pe fond nervos și bulimia, pentru a nu pomeni decât câteva dintre ele.

În cazul pacienților aflați la primul consult, mă interesez întotdeauna dacă suferă de fobii, de comportament compulsional sau de obsesii, pentru că și acestea indică un blocaj psihologic. Fobie înseamnă teama de obiecte sau situații inofensive. Fobiile cel mai des întâlnite sun claustrofobia (teama de spații strâmte și închise, ca liftul, de exemplu) și agorafobia (teama de spații largi și deschise), dar există sute de alte forme, cum ar fi teama de păsări, de înălțime, de aglomerație, frica de a zbura cu avionul și așa mai departe.

Ca și fobia, comportamentul compulsional are un efect restrictiv asupra persoanei în cauză. În acest caz, tensiunea se eliberează prin repetarea continuă a unei anumite acțiuni, ca, de pildă, stingerea luminii, încuierea ușilor sau închiderea aragazului. Spre exemplu, persoana respectivă stinge luminile în toată casa, dar apoi se duce, iar și iar, să verifice dacă luminile sunt într-adevăr stinse, și nu se poate abține să facă acest lucru, deși își dă seama că le-a controlat deja de nu știu câte ori.

Obsesiile îi constrâng și ele pe oameni să acționeze irațional, numai că obsesia are o componentă de natură rituală. Este aproape ca și cum omul respectiv

---

* Tulburări premenstruale (în original, PMT: pre-menstrual tension). (n. trad.)

încearcă să îmblânzească un zeu mânios pentru un lucru de care se simte (în subconştient) vinovat. O persoană cu comportament obsesiv va aranja metodic toate obiectele de pe raft într-o linie perfect dreaptă, sau se va simţi obligată să numere plăcile de gresie din baie înainte de a se duce la toaletă, sau se va spăla pe mâini de nenumărate ori pe zi. Cu cât aceste obiceiuri continuă pe o perioadă mai lungă, cu atât ele devin mai complicate, până când pun stăpânire pe întreaga viaţă a persoanei în cauză.

Toate aceste simptome indică faptul că omul suferă de un traumatism psihic pe care nu-l poate controla, situaţie în care se impune ajutorul unui specialist. Este important de stabilit din ce cauză a fost necesară, de la bun început, apariţia simptomului – pentru că orice simptom, indiferent cât de ridicol pare, privit din afară, are o funcţie anume, spre exemplu aceea de a ţine la distanţă temerile şi sentimentele exacerbate de vinovăţie. O dată ce cauza a fost identificată şi adusă în planul conştientului, simptomul nu mai este necesar şi, în consecinţă, dispare. Pentru a descoperi cauza primară a simptomului, procedez la psihanalizarea pacienţilor sub hipnoză – timp în care aceştia rememorează evenimente din trecut. Cu ajutorul asociaţiilor libere de idei, al analizei visurilor şi al altor procedee, materialul subconştient este scos la suprafaţă şi, în cele din urmă, amintirile reprimate ies la iveală, aşa încât pot fi prelucrate şi înfruntate în mod conştient. Suntem în mare măsură înclinaţi să subestimăm impactul emoţional pe care îl au asupra noastră evenimentele din trecut, mai ales când este vorba de întâmplări din anii copilăriei. Dacă privim aceste incidente din perspectiva adultului, nu le luăm în seamă, considerându-le banale; aceleaşi incidente apar însă complet diferite în ochii unui copil. Să luăm câteva exemple.

BÂLBÂIALA

Un tânăr de 28 de ani a venit la mine la consultaţie pentru un grav handicap de vorbire. Bâlbâiala lui Andrew era atât de accentuată, încât efortul de a rosti cuvintele îi contorsiona întreaga faţă; şi totuşi, în ciuda acestui defect, el se arăta o persoană carismatică, inteligentă şi cu un ascuţit simţ al umorului. Lucra ca funcţionar într-un post în care contactele cu publicul erau limitate. Andrew se bucura de popularitate printre colegi şi reuşise să pună la punct un sistem care îl ajuta să treacă peste handicapul său. Colegii vorbeau la telefon în locul lui, iar el nu trebuia decât ocazional să răspundă la întrebările unor vizitatori, ceea ce izbutea să facă, deşi cu mare greutate.

Andrew încercase, de-a lungul anilor, metodele de terapie a vorbirii şi diverse alte tratamente, dar nimic nu-i uşurase situaţia. Atât cât putea să-şi amintească, suferise totdeauna de bâlbâială.

Primul lucru uimitor s-a petrecut când pacientul a intrat într-o stare de relaxare, sub efectul hipnozei: el a început imediat să vorbească fluent şi clar, fără

cea mai mică piedică, iar acest lucru s-a repetat în cursul tuturor celor zece şedinţe cât a venit la mine. În momentul în care se afla sub hipnoză, defectul de vorbire dispărea complet. Starea de relaxare mai dura un timp după încheierea şedinţei, dar bâlbâiala reapărea de fiecare dată, la început după câteva ore, iar mai târziu după câteva zile. În mod evident, relaxarea era o condiţie pentru înlăturarea handicapului; dar de unde provenise iniţial tensiunea?

Din relatarea lui Andrew a reieşit că locuia încă în casa părintească şi se înţelegea bine cu mama lui, dar avea probleme cu tatăl, pe care l-a descris ca o persoană nervoasă şi cu comportament dictatorial.

Andrew s-a dovedit un subiect excelent pentru hipnoză, având o capacitate puţin obişnuită de rememorare a evenimentelor din trecut. Nu numai că îşi amintea cu uşurinţă, dar putea să descrie până în cel mai mic detaliu imagini vizuale, mirosuri, senzaţii tactile. Întrucât evocarea trecutului era extraordinar de amplă (ceea ce nu se întâmplă în cazul altor pacienţi), m-am hotărât să-i pun întrebări directe, în loc să aştept până când asociaţiile de idei l-ar fi condus la amintirea reprimată. I-am cerut să se reîntoarcă mental la perioada imediat anterioară momentului când începuse să se bâlbâie; el şi-a amintit numaidecât că avea pe atunci în jur de trei ani şi mi-a relatat următoarele:

Stătea în grădină, în faţa unui strat cu multe flori galbene. Ştiind că mamei îi plac florile, s-a hotărât să-i ducă una. S-a dus şi a cules o floare galbenă, simţindu-se foarte fericit şi încântat la gândul că o să-i facă o surpriză plăcută mamei. S-a întors şi a luat-o la fugă pe aleea din grădină, spre casă, când a fost oprit de tatăl lui, care i-a barat drumul, a ţipat cât putea de tare la el pentru că rupsese floarea şi l-a lovit „peste gamba stângă; simt chiar în momentul ăsta o arsură până la genunchi!“. Aceasta a fost prima şi ultima oară când tatăl l-a lovit pe Andrew. În faţa neaşteptatului atac, surpriza şi şocul băieţelului au fost atât de mari, încât a luat-o la goană spre casă, într-o panică nebună, adăpostindu-se în braţele mamei lui, care ieşise la uşă să vadă ce era cu toată gălăgia aceea. Ea l-a luat în braţe, pentru că băiatul plângea în hohote; Andrew îşi amintea cum, în acest timp, mama şi-a admonestat soţul pentru asprimea sa („Nu-i decât un copil!“) şi cum el însuşi se simţea vinovat pentru că provocase cearta dintre părinţi.

Mama l-a dus în bucătărie, l-a aşezat pe jgheabul de scurgere de la chiuvetă şi a început să-l şteargă pe obraz cu o cârpă udă. Andrew încă se zguduia de suspine şi, în acelaşi timp, încerca să-i spună mamei ce se întâmplase. Pentru că nu putea să respire normal din cauza tulburării, a început să se bâlbâie; şi de atunci încolo, aşa s-au petrecut lucrurile de fiecare dată când voia să vorbească.

Când mi-am scos pacientul din starea de hipnoză, primele sale cuvinte au fost: „Nu-mi vine să cred că am spus toate astea!“ În toţi anii următori, el uitase complet incidentul, şi totuşi i-a revenit foarte viu în memorie, atunci când a evocat acest moment crucial din viaţa lui.

A mai fost nevoie de câteva şedinţe pentru a atenua teama lui Andrew de a răspunde la telefon. Întrucât evitase întotdeauna acest lucru, îi lipsea experienţa şi se simţea neliniştit de fiecare dată când trebuia să vorbească la telefon. În afară de faptul că mai sughiţa din când în când, Andrew a scăpat de bâlbâială; ultima oară când am auzit de el, tocmai solicitase un alt post. O dată remediat defectul de vorbire, viaţa şi-a deschis dintr-o dată porţile pentru el, oferindu-i un vast câmp de posibilităţi.

Comentariu: Acesta a fost un caz evident de blocare radicală a dezvoltării personale de către un eveniment din trecut. Dacă aş fi cunoscut cauza bâlbâielii lui Andrew şi i-aş fi spus că totul se trage de la o palmă peste picior, nu i-ar fi venit să creadă. Cum poate un incident neînsemnat şi banal să aibă un efect atât de grav? Milioane de copii o încasează, mai din plin şi mai des, fără să înceapă să se bâlbâie! Dar nu este vorba aici doar de lovirea copilului; personalitatea acestuia, felul în care el interpretează lovitura, timpul, locul şi circumstanţele sunt cele care determină, în mare măsură, urmările.

FOBIA

Richard a venit la mine la consultaţie din cauza unei fobii care ameninţa să-i limiteze drastic viaţa socială şi profesională. Era însurat, avea copii mari şi lucra ca *manager* la o companie importantă. Încă de la vârsta de opt ani, îi era frică să nu se facă de râs în public şi să vadă cum lumea se holbează la el, considerându-l ridicol. Nu putea să spună ce acţiune de-a lui ar fi putut provoca o asemenea situaţie penibilă, dar nu se simţea în stare să se ducă la restaurante, la teatru şi chiar la supermarket, de teamă să nu devină centrul atenţiei.

La serviciu, i se părea tot mai greu să participe la şedinţe şi avea grijă să se aşeze întotdeauna lângă uşă. Dacă i se punea o întrebare şi simţea că oamenii îl privesc, aşteptându-i răspunsul, nu izbutea să ducă până la capăt mai mult de o propoziţie, după care se înroşea şi îşi pierdea ideea. Senzaţia că îl strânge ceva în piept devenea atunci atât de acută, încât trebuia să se scuze şi să iasă din cameră. Cu toate că, teoretic, era perfect capabil să răspundă la întrebări, fobia îl împiedica.

Cum sarcinile lui de serviciu deveniseră foarte grele şi cum, în aceeaşi perioadă, apăruseră şi probleme casnice, fobia s-a accentuat. În cele din urmă, s-a decis să apeleze la un specialist. Nu mai fusese la serviciu de două săptămâni şi se temea că, dacă nu scapă de anxietate, îşi va pierde postul.

Richard era conştient că frica lui datează din perioada când avea opt ani şi când picase la examenul de admitere *în gimnaziu**. Mama lui, care provenea

* În original, *grammar schoool*: şcoală elementară, la nivelul imediat superior învăţământului primar (în S.U.A.). (n. trad.)

dintr-un mediu muncitoresc, îşi făcuse planuri mari şi voia ca el să intre în clubul local de rugby, să urmeze o şcoală „corespunzătoare“ şi să devină un „gentleman“; aşadar, când a aflat rezultatul examenului, băiatul a ştiut că mama va fi decepţionată.

În perioada în care a început să-şi dea întâlnire cu fetele, manifestările fobiei au devenit tot mai evidente. Cu toate că îi plăcea foarte mult o anumită fată, nu a fost în stare să meargă la dans cu ea. A dus-o până la sala de dans într-o maşină închiriată special, dar nu s-a simţit în stare să intre cu ea înăuntru. Asta l-a făcut să se simtă un incapabil şi un ratat, erodându-şi şi mai mult încrederea în sine.

În anii următori, teama de a nu se face de râs în public s-a amplificat, aşa că Richard a început să evite în mod deliberat situaţiile care i-ar fi putut declanşa fobia. Dar, firește, acest lucru nu era întotdeauna posibil; când cineva îi vorbea sau îl întreba ceva în faţa altor oameni, intra într-o asemenea stare încât nu auzea nici jumătate din ceea ce i se spunea, iar după aceea se detesta şi se dispreţuia profund pentru slăbiciunea lui. Avea impresia că se preface tot timpul şi că acţionează ca şi cum ar fi fost o altă persoană.

Pentru a dovedi că nu este o fiinţă cu totul inutilă, dădea mereu teste de inteligenţă, precum şi teste de admitere la diverse cursuri, pe care le rezolva cu uşurinţă, dar apoi îşi pierdea interesul pentru subiectul respectiv. Era ca şi cum ar fi încercat să-şi ia revanşa pentru singurul test pe care nu îl trecuse, la vârsta de opt ani. Pe măsură ce Richard evoca ziua anunţării rezultatelor la şcoală, legătura dintre fobia lui şi această zi a devenit, în sfârşit, clară. El era convins că se descurcase bine la examenul de admitere în gimnaziu; stătea în clasă şi îl asculta pe profesor, care citea lista cu numele elevilor admişi, când, dintr-o dată, şi-a dat seama că numele lui nu se află pe listă. Profesorul a continuat prin a spune că îi va numi acum pe elevii care „ne-au dezamăgit“. Unul dintre ei era un coleg pe care Richard nu putea să-l sufere, iar celălalt era el însuşi.

Îşi amintea că a împietrit din cauza şocului şi că s-a simţit îngrozitor de ruşinat şi jenat de acest eşec, pe care profesorul îl anunţase public în faţa tuturor colegilor lui.

O dată cu prelucrarea mentală a amintirii şi cu reclădirea încrederii în sine, Richard a scăpat de fobie şi a început să se simtă în largul său la şedinţe. Mi-a povestit că a fost la restaurant cu fata lui şi că l-au încântat mâncarea şi atmosfera plăcută. Se simţise foarte bine şi chiar băuse ceva uşor la bar, în timp ce îşi aştepta fiica.

A fost nevoie de 12 şedinţe de hipnoterapie analitică pentru a se ajunge la acest rezultat.

Comentariu: În acest caz, situaţia traumatizantă din copilărie s-a perpetuat mai târziu în viaţă sub forme foarte asemănătoare incidentului iniţial. Deşi pacientul îşi amintea în mod conştient întâmplarea, este limpede că ea nu fusese supusă unei prelucrări mentale corecte, la timpul potrivit. Cum fusese prea şocat

în momentul acela pentru a manifesta vreo emoţie şi cum, acasă, nimeni nu încercase să-l consoleze sau să discute despre nereuşita la examen, Richard a îngropat în el toate sentimentele de vină, ruşine şi jenă; abia când şi-a amintit incidentul sub hipnoză, sentimentele s-au revărsat în sfârşit, o dată cu un potop de lacrimi. Această reacţie emoţională a eliberat din subconştient presiunea care, timp de atâţia ani, cauzase fobia; o dată presiunea dispărută, a dispărut şi fobia.

Prin identificarea cauzei şi prelucrarea ei mentală, simptomele sunt, de regulă, înlăturate.

IMPOTENŢA

Frank, un tânăr vânzător de 23 de ani, îşi practica meseria cu succes şi nu-i fusese niciodată greu să cucerească fetele. Avea o ţinută îngrijită şi era conştient de înfăţişarea lui atrăgătoare; în schimb, devenise nervos din cauza performanţelor sexuale nesatisfăcătoare. Acesta părea să fie singurul domeniu din viaţa lui în care înregistra numai eşecuri, fapt care îl îngrijora. Începuse să iasă cu o fată, dar nu fusese în stare să facă dragoste cu ea, fie din cauză că erecţia nu se producea deloc, fie din cauză că nu era destul de puternică pentru a permite penetrarea. Singurul mod prin care putea să ajungă la o erecţie deplină îl constituia expunerea organului sexual în autobuze, o practică la care începuse să se dedea frecvent. Pacientul vorbea deschis despre acest subiect şi nu părea să aibă scrupule sau remuşcări în privinţa comportamentului său neobişnuit.

Sub hipnoză, Frank a evocat o întâmplare trăită de el în autobuz, când un bărbat a început să-l pipăie şi i-a provocat o erecţie. Frank s-a simţit derutat şi a împins la o parte mâna bărbatului. Acesta s-a oprit pentru un moment, dar apoi a încercat din nou. Incidentul a avut loc când Frank avea 17 ani; după această întâmplare, el a început să practice exhibiţionismul în autobuze. Oricum însă, această amintire nu constituia o explicaţie suficientă pentru incapacitatea tânărului de a ajunge la erecţie atunci când se află, împreună cu prietena lui, într-o situaţie normală din punct de vedere sexual.

L-am făcut să se întoarcă mai departe în timp şi să evoce lucruri legate de viaţa de familie şi de părinţii lui. Şi-a amintit de momentele în care făcea tot felul de prostii cu băieţii de la el din clasă, având, totuşi, sentimentul limpede că, din punct de vedere sexual, îl interesau fetele, nu băieţii. Îi plăceau fetele plinuţe, pentru că îi aminteau de mama lui, pe care o considera foarte atrăgătoare.

Au ieşit la iveală numeroase amintiri privind aventurile mamei cu alţi bărbaţi. În memoria pacientului, se gravase cu deosebire o seară când, aflându-se în pat cu mama lui, în cameră a intrat un bărbat străin. Mama l-a îndemnat pe Frank să adoarmă, iar bărbatul s-a suit în pat şi cei doi au început să facă dragoste. Rememorând acest episod, Frank s-a lăsat copleşit de tristeţe, iar vocea lui a coborât până la şoaptă. Amintindu-şi mişcările cuplului, se întreba de ce a făcut

mama sa lucrul ăsta şi spunea că nu a fost frumos din partea ei, mai ales că se afla şi el acolo, în pat. Îi plăcuse întotdeauna să doarmă cu mama lui; nu se întâmplase niciodată ceva între ei, cu toate că Frank nutrise adesea gândul de a face dragoste cu mama lui – şi acum, iată că un alt bărbat făcea lucrul ăsta.

După această şedinţă, Frank s-a simţit deprimat şi nefericit, având un moral foarte scăzut când a părăsit cabinetul. Amintindu-şi aceste vechi întâmplări, le retrăise cu intensitatea de odinioară. Urma să-şi întâlnească prietena în weekend şi nu se simţea prea încrezător în capacitatea lui sexuală.

În orice caz, la şedinţa următoare, dispoziţia i se schimbase considerabil: făcuse dragoste cu prietena lui de patru ori, fără nici o problemă. Eliberându-se emoţional de amintirea incidentului cu mama sa şi cu amantul acesteia, el a scăpat de blocajul care îl împiedica să facă dragoste.

Lui Frank i-au fost necesare patru şedinţe pentru a-şi analiza trecutul şi pentru a rezolva problema impotenţei.

Comentariu: Problemele sexuale sunt cauzate adesea de evenimente cu conotaţii sexuale din trecut. Impotenţa şi frigiditatea pot apărea în cazul în care persoanele respective au fost supuse la practici sexuale forţate în copilărie ori adolescenţă, sau i-au văzut pe alţi oameni făcând sex. De obicei, copiilor le este greu să înţeleagă ce se întâmplă atunci când devin conştienţi de sexualitatea lor şi, cel mai adesea, imboldul de a se masturba sau orice alte fantezii sexuale sunt însoţite de sentimente de vinovăţie, mai ales când asemenea fantezii o au ca subiect pe propria lor mamă.

Ca şi Steven (vezi cazul de mai jos), Frank a fost furios pe mama lui, pentru că ea i-a trădat, şi pe el şi pe tatăl său; nu a putut, însă, niciodată să-şi manifeste acest sentiment de furie, întrucât el însuşi se simţea vinovat din cauza dorinţelor erotice faţă de mama sa.

Deşi toate aceste sentimente confuze fuseseră reprimate în subconştient, ele continuau încă să-şi exercite influenţa asupra echilibrului emoţional al tânărului. Cum viaţa sexuală depinde în întregime de starea psihică, Frank nu a dobândit capacitatea de a face dragoste decât după ce blocajul emoţional din trecut a fost înlăturat.

Cel mai adesea, un blocaj emoţional nu-şi are originea într-un incident izolat, ci într-o serie de episoade care reflectă atmosfera predominantă (negativă) a acelei perioade.

DEPRESIA

Iniţial, Steven a venit la mine pentru că voia să se lase de fumat. Ajunsese la 80 de ţigări pe zi şi începuse să se îngrijoreze de-a binelea din cauza acestui obicei, de care nu numai că nu putea scăpa, dar pe care nu izbutea nici măcar să-l ţină sub control. După cum s-a descris singur, era un om profund deprimat, complet lipsit de încredere în el însuşi şi de respect de sine. Deşi era izbitor de chipeş, Steven

nu-şi putea suferi înfăţişarea şi, mai presus de orice, nu se putea suferi pe sine. Era limpede că viciul fumatului masca o problemă de fond mult mai serioasă, aşa că, în loc să-l sugestionez să se lase de fumat, am căzut de acord să începem un tratament psihanalitic, pentru „a pune în ordine" trecutul.

Amintirile lui evocau o adâncă însingurare, umiliri şi respingeri repetate. Mama se purta rece cu el şi părea să considere faptul că trebuie să se ocupe de copil drept o corvoadă; îl făcea să se simtă ca o pacoste, care îi stă mereu în cale. Îl blama şi îl critica mereu, spunându-i că este prost, şi nimic din ceea ce făcea copilul nu-i era pe plac. Steven avea impresia că este un nimeni. Tatăl său, deşi un om mai drăguţ, era slab şi incapabil să se opună soţiei, care îl domina şi îl înşela cu alţi bărbaţi. Pacientul şi-a amintit cum, în jurul vârstei de patru ani, mama îl luase la una dintre aceste întâlniri; se aflau într-o maşină, iar ea îl ţinea în braţe şi vorbea cu un bărbat străin, de care părea foarte apropiată. Îşi aducea aminte că s-a simţit trădat de mama lui, intuind că ea comite un păcat faţă de el şi faţă de tatăl său.

Întrucât părinţii călătoreau mult, l-au dat la o şcoală cu internat, unde alţi băieţi îl terorizau şi îl băteau fără milă. Cu toate că acasă nu era plăcut, la şcoală era şi mai rău; de fiecare dată când trebuia să se întoarcă acolo, începea să urle şi făcea o criză de isterie, motiv pentru care mama îl pedepsea cu severitate, fără să-l întrebe vreodată *de ce* nu vrea să se ducă la şcoală; se presupunea doar că este un copil dificil, care face din ţânţar armăsar. Era ameninţat cu pedepse şi mai grele în cazul în care nu încetează să se comporte iraţional şi era târât înapoi la internat.

Pentru a scăpa de umiliri şi de critici, copilul a început să se retragă în sine şi a devenit un solitar. Se simţea cel mai bine când era singur, încercând să scape, când putea, de orice tovărăşie umană. Dar până şi acest lucru era pedepsit. Într-o zi, părinţii l-au luat cu ei la o petrecere unde nu se aflau alţi copii. Cum fusese lăsat de capul lui, s-a dus să se joace într-o clădire părăsită din apropiere. Când l-au găsit acolo, părinţii l-au luat înapoi şi, drept pedeapsă, l-au încuiat în portbagajul maşinii. La vremea respectivă, ideea că este respingător, tâmpit şi lipsit de valoare fusese deja adânc înrădăcinată în mintea copilului.

În timpul şedinţelor, au ieşit la iveală toată disperarea şi amărăciunea provocate de această situaţie, dar şi o imensă furie; furie şi dispreţ la adresa tatălui, care, deşi o fire mai blândă decât mama, nu îl ajutase şi nu îl apărase niciodată, nepăsându-i suficient de fiul său încât să petreacă ceva timp cu el, şi care nu avusese curajul să ia măsuri împotriva infidelităţilor strigătoare la cer ale soţiei; o furie şi mai mare la adresa mamei, care îl tratase într-un mod atât de crud şi disprețuitor. Pe măsură ce Steven îşi manifesta furia, depresia lui a început să scadă în intensitate şi pacientul a căpătat o nouă perspectivă. El şi-a dat seama că ceea ce mama considera stupiditate nu era, de fapt, decât o lipsă de interes din partea lui, Steven stăpânind în schimb foarte bine domeniile de natură teoretică de care se simţea atras. A înţeles, de asemenea, că mânia provocată de comportamentul mamei lui era un sentiment justificat şi că, dacă mama greşise tratându-l

astfel, atunci ea putuse să greşească şi în ceea ce afirmase despre el. Mama îl desconsiderase şi, ca efect, ajunsese şi el să se desconsidere. Această revelaţie i-a adus lui Steven o mare uşurare. După câteva şedinţe, depresia a dispărut, pacientul simţind că „adevărata lui persoană" putea acum să iasă din carapace. La penultima şedinţă, redusese deja numărul ţigărilor la 20 pe zi, iar la ultima se lăsase cu totul de fumat.

De atunci încoace, a început să-şi revizuiască cercul de prieteni şi să-şi aranjeze altfel viaţa; între altele, a hotărât să-şi lase slujba actuală, care nu-i plăcuse niciodată, şi să urmeze un curs de artă.

Comentariu: Caracterul neobişnuit al acestui caz a constat în faptul că a fost nevoie de numai nouă şedinţe pentru a-l rezolva; în acest răstimp, depresiei cu tendinţe suicidare a pacientului i-au luat locul speranţa şi sentimentul că îşi poate controla din nou viaţa. Este încurajator să vezi cum se poate pune capăt unei suferinţe care durează de ani de zile şi cum pot fi înlăturate efectele ei dăunătoare, astfel încât persoana respectivă să fie în stare să-şi exprime adevăratul potenţial.

Aceasta nu înseamnă că Steven a biruit toate dificultăţile; înseamnă doar că este liber să aleagă şi să hotărască singur. Deşi şedinţele de psihanaliză s-au încheiat, procesul autocunoaşterii, al aflării altor lucruri despre sine continuă; numai că acum Steven îl poate dirija el însuşi. Psihanaliza întredeschide uşa unei camere întunecate, astfel încât să lase să pătrundă o rază de lumină; după aceea, pacientul va putea singur să deschidă larg uşa subconştientului său.

TULBURĂRILE PREMENSTRUALE (TP)

O femeie tânără, de treizeci şi ceva de ani, s-o numim Laura, m-a consultat în legătură cu nişte probleme de sănătate care o supărau de mai mulţi ani, cele mai serioase fiind tulburările nervoase care surveneau cu două săptămâni înaintea ciclului; în această perioadă, pacienta trecea de la stări de iritabilitate la plâns şi de la hiperactivitate la letargie. Suferea de insomnii şi, în ciuda bronşitei de care suferea, nu putea să se lase de fumat. Întrucât nu fusese descoperită nici o cauză organică, trebuia luată în considerare ipoteza că aceste probleme de sănătate erau de natură psihosomatică.

Cu toate că îşi adora tatăl, favorita acestuia era Jane, sora mai mare a Laurei, care se bucura de mai multă îngăduinţă şi de un tratament privilegiat. Mama părea, de asemenea, să o prefere pe fiica mai mare. Atunci când ceva mergea prost, vina cădea în mod automat pe Laura.

Pacienta urmase o şcoală condusă de călugăriţe, în cadrul căreia se menţinea o disciplină foarte strictă, fetele fiind bătute cu nuiaua pentru orice greşeală. O dată, Laura a întrebat-o ceva pe colega ei de bancă, fiindcă nu înţelesese ce spunea profesoara; a fost pedepsită, fără să i se ceară măcar să explice de ce vorbea în timpul orei. Şi-o amintea în mod special pe una dintre călugăriţe, de o

răutate ieşită din comun: acesteia părea să-i facă plăcere pedepsirea elevelor, chiar pentru motive dintre cele mai neînsemnate. Dacă mama afla că Laura fusese pedepsită la şcoală, obişnuia să o admonesteze sau s-o bată când venea acasă, fără să-i permită să spună ce s-a întâmplat. Oricum, cel mai rău era faptul că mama îi povestea soţului ei despre pretinsele abateri ale Laurei, iar atunci acesta se arăta dezamăgit şi supărat de eşecurile fetei. Se părea că Laura nu putea să mulţumească pe nimeni, oricât de mult s-ar fi străduit. Indiferent ce făcea, nu era niciodată bine; orice necuviinţă sau gafă erau imediat contabilizate împotriva ei, ca argumente venind să confirme părerea generală că Laura este, pur şi simplu, „o fată rea".

Sora mai mare o teroriza fără milă, umilind-o în faţa prietenilor şi speriind-o de câte ori avea prilejul. Îşi bătea joc de Laura pentru că aceasta suferea de enurezis şi mergea până acolo încât le arăta musafirilor salteaua udă, ca s-o facă de râs. Cum părinţii îi lua întotdeauna partea lui Jane, Laura nu avea nici un sprijin; era ca şi cum toată lumea se coaliza împotriva ei, făcând-o să se simtă nedorită şi o intrusă.

După moartea tatălui, familia s-a mutat pentru o vreme la bunica din partea mamei, dar au fost silite să plece de acolo în urma unei certe. S-au stabilit apoi într-un oraş mare, într-o casă în care mama închiria camere. Întrucât aveau o nevoie disperată de bani şi nu erau încăperi destule şi pentru copii, şi pentru chiriaşi, Laura a trebuit să-şi împartă camera cu un tânăr de 22 de ani, pe nume Robert. La vremea aceea, avea 14 ani. Robert a convins-o în cele din urmă să se culce cu el, deşi ea îşi dădea seama că este un lucru rău. Oricum, dat fiind că stăteau în aceeaşi cameră, nu a putut să scape de avansurile lui stăruitoare, aşa că, în final, i-a cedat. Această relaţie a continuat de-a lungul următorilor trei ani.

Între timp, mama începuse o relaţie amoroasă cu Simon, alt chiriaş tânăr, care îşi petrecea nopţile în dormitorul ei. Într-o zi, ea s-a hotărât să facă alte aranjamente. I-a spus, pe neaşteptate, Laurei că nu este bine să împartă dormitorul cu un tânăr, la vârsta ei, şi i-a cerut ca, de acum înainte, să se culce în camera ei. Laurei nu i-a convenit, ştiind că amantul mamei se va afla şi el acolo. Fata nu avea voie să intre în dormitor decât după ce toţi ceilalţi se culcaseră. O dată ce ajungea în patul ei, încerca să adoarmă imediat, dar adesea nu se putea împiedica să audă cum mama făcea dragoste cu Simon.

Dacă se simţea obosită înainte ca toţi ceilalţi să se culce, trebuia să-şi facă patul în sufragerie, care era, de asemenea, ocupată de un chiriaş; aici, nu putea să adoarmă decât cu mare greutate, deoarece chiriaşul se uita la televizor şi nu voia să-l dea mai încet. Atunci când fata i s-a plâns mamei că nu poate să doarmă, aceasta i-a retezat vorba, spunându-i să nu mai facă atâta caz, că doar chiriaşul o să se culce şi el până la urmă.

O dată, de Crăciun, Laura şi-a surprins mama sărutându-l pe prietenul ei, Robert. Atunci când a început să ţipe la mama ei, aceasta i-a spus că este geloasă, că are vedenii şi că, oricum, nu fusese decât un sărut prietenesc, cu ocazia

sărbătorilor. Laura şi-a întrebat mama de ce nu l-a sărutat pe Robert în faţa ei, dacă era vorba de ceva inocent, la care mama a replicat că nu procedase aşa din cauza geloziei iraţionale a fetei.

După toate aparenţele, Laura pierdea din nou. De câte ori realiza ceva sau închega o prietenie, mama ori sora ei stricau totul. Se părea că dădea greş în tot ce făcea şi că pierdea tot ce îi aparţinuse vreodată.

Laura a încercat să se sinucidă de două ori. După a doua tentativă, a fost dusă la un psihiatru, care urma să clarifice motivele depresiei. Dar acesta a început să o pipăie, pretextând că o examinează pentru a constata dacă nu suferise abuzuri sexuale. Laura a fost extrem de tulburată şi necăjită, dar nu a îndrăznit să-i spună nimic mamei sale şi nici altcuiva, de teamă să nu fie pârâtă şi acuzată că a inventat totul.

Comentariu: Sub hipnoză, toate aceste amintiri s-au revărsat ca un torent, însoţite de sentimente de mânie, supărare, ruşine şi durere. Multe dintre incidente, spre exemplu acela cu psihiatrul, fuseseră reprimate; ele au ieşit la iveală în timpul hipnoanalizei, spre marea surpriză a Laurei.

O dată ce amintirile reprimate au fost scoase la lumină, somnul Laurei a revenit la normal; ea a observat, totodată, că starea ei psihică s-a ameliorat şi a devenit mai stabilă; tulburările premenstruale au dispărut. Prin rememorarea şi prelucrarea mentală a evenimentelor traumatizante din trecut, respectul de sine al Laurei a crescut, iar ea a izbutit să nu se mai învinovăţească pentru toate lucrurile care merseseră prost în viaţa sa. De asemenea, a început să fumeze mai puţin. A fost nevoie în total de 6 şedinţe de psihanaliză.

Cu toate că în multe cazuri de tulburări premenstruale circumstanţele sunt mai puţin grave decât cele descrise aici, am constatat adesea că ele au o bază psihologică distinctă.

În final, aş dori să mai exemplific, prin intermediul a două cazuri, modul în care dezvoltarea poate fi blocată de situaţii din trecut – numai că evenimentele care au cauzat blocajul nu au avut loc în copilărie, ci în timpul vieţii de adult.

EXCESUL PONDERAL

O doamnă de patruzeci şi ceva de ani a venit să mă consulte pentru că suferea de obezitate. Christine era măritată a doua oară şi avea patru copii; de când se căsătorise cu al doilea soţ, nu se putea abţine să mănânce excesiv. Îşi depăşise cu aproximativ 25 de kilograme greutatea normală şi ajunsese la disperare. Încercase, cu mai mult sau mai puţin succes, tot felul de regimuri; deşi le respectase pe unele dintre ele, slăbind între 6 şi 12 kilograme, se îngrăşa la loc imediat după încetarea regimului. Aproape că renunţase atunci când a venit la mine, dar una dintre prietenele ei, pe care o ajutasem tot în problema excesului ponderal şi care reuşise să slăbească, i-a sugerat să încerce şi cu hipnoterapia.

Christine se măritase la 18 ani, pentru că era însărcinată, iar primii ani de căsnicie au mers bine, până când soţul ei a început să se poarte distant şi să stea tot mai puţin acasă. Atunci când sosea, era tăcut şi refuza să spună pe unde umblase. Până la urmă, Christine a aflat că întreţinea o legătură cu o femeie divorţată, cu zece ani mai în vârstă decât el, pe care o cunoscuse la serviciu. În anii următori, au avut loc certuri şi plânsete, pentru că el nu voia să pună capăt acelei relaţii; în final, soţul i-a spus că nu-l mai interesează persoana ei şi că o va părăsi pentru amantă.

Christine a fost răvăşită. Bărbatul s-a mutat din căminul conjugal, lăsând-o cu doi copii mici – şi însărcinată cu un al treilea, fapt de care ea şi-a dat seama la două săptămâni după plecarea lui. L-a sunat la serviciu să-i comunice vestea, în speranţa că acest lucru îl va determina să revină acasă. Bărbatul i-a spus însă răspicat că nu intenţionează să se întoarcă la ea şi nici să dea bani pentru întreţinerea copilului, care, cum insinua el, nici nu ar fi fost al lui. Tânăra femeie nu a văzut altă soluţie decât întreruperea sarcinii.

A împrumutat bani şi s-a internat într-o clinică, deşi avortul era împotriva convingerilor ei. Christine s-a îngrozit întâlnind acolo fete tinere, care recunoşteau cu nonşalanţă că se află la al doilea sau la al treilea chiuretaj, în timp ce ea simţea că este un păcat să renunţe la copil; dar, totodată, ştia că nu are altă opţiune, din cauza situaţiei sale disperate.

Zece ani mai târziu, toate acestea au ieşit la iveală sub hipnoză, o dată cu sentimente de vină şi ruşine, precum şi cu o cumplită ură faţă de ea însăşi pentru ceea ce făcuse. Nu se simţise în stare să vorbească despre avort nici cu membrii familiei sale, romano-catolici fervenţi, şi nici cu altcineva.

La scurtă vreme după avort, l-a cunoscut pe cel care avea să-i devină al doilea soţ. În aceeaşi perioadă, a intentat acţiunea de divorţ, iar procesul cu primul ei soţ s-a dovedit a fi o luptă încrâncenată. Christine a început să mănânce fără măsură, punând acest lucru pe seama situaţiei financiare grele în care se afla, din cauză că soţul refuzase să plătească pentru întreţinerea ei şi a copiilor.

În orice caz, o dată ce sentimentele reprimate privind avortul au ieşit la iveală, comportamentul ei alimentar s-a schimbat radical. Mi-a spus că starea ei psihică este mai bună şi că nu mai simte nevoia să mănânce întruna. De asemenea, încrederea în ea însăşi crescuse şi nu se mai lăsa dirijată de alţii, aşa cum făcuse până atunci, dintr-un sentiment de dezgust faţă de propria persoană. Atunci când şedinţele de psihanaliză s-au încheiat, începuse deja să slăbească; ultima oară când am auzit de Christine, ajunsese aproape la greutatea normală.

Comentariu: Putem observa în acest caz cum un sentiment neanalizat de vinovăţie poate influenţa serios diferite aspecte comportamentale. Vinovăţia şi remuşcarea generează un conflict interior, iar comportamentul tinde să ia forma autopedepsirii, de parcă persoana şi-ar spune: „Am făcut rău. Nu merit să se uite nimeni la mine, aşa că nu contează dacă mă îndop cât vreau.“ În cazul acestei paciente, vinovăţia pentru ceea ce făcuse a provocat şi un sentiment de inferioritate; pentru că se purtase ca şi cum ar fi fost ultimul om, nu putea, desigur, să pretindă respect din partea altora.

După încheierea tratamentului psihanalitic, Christine a continuat să creadă că întreruperea sarcinii este un păcat, dar şi-a dat seama că nu a putut să găsească o altă soluţie din cauza situaţiei în care se afla la vremea respectivă; cu alte cuvinte, a învăţat să se ierte pe ea însăşi, iar acest lucru i-a deschis drumul spre un nou tip de comportament şi spre o altă atitudine în raport cu propria persoană.

M-am ocupat de nenumărate paciente care pretindeau că avortul făcut cu ani în urmă nu le afectase deloc, pentru ca, în cursul investigaţiei psihanalitice, să plângă în hohote, spre propria lor surpriză, atunci când rememorau acel episod. În plan conştient, putem să ne găsim o justificare şi să înlăturăm îndoielile, temerile, vinovăţia; aceste sentimente rămân, însă, în subconştient şi, dacă nu ne ocupăm de ele, vor acţiona ca o piedică şi ne vor stânjeni progresul în viaţă.

STRESUL

Adam lucra la redacţia unui ziar, ocupând un post extrem de solicitant, care presupunea o muncă susţinută în vederea respectării termenelor şi performanţe ridicate, într-un mediu aflat sub presiunea schimbărilor rapide. După cum era de aşteptat, lucrurile mergeau prost din când în când, iar oamenii comiteau erori; din nefericire, în asemenea situaţii se declanşa întotdeauna o vânătoare de vrăjitoare pentru descoperirea „vinovatului“.

Atunci când a venit la mine, Adam suferea de anxietate de mai mulţi ani. Deşi ştia că este un bun profesionist, îl tulburau foarte mult răutăţile şi maşinaţiile care se puneau la cale; se temea mereu că nu va fi la înălţime şi că va ajunge o ţintă uşoară în campania de găsire a ţapului ispăşitor. Îl nemulţumea faptul că i se repartizau sarcinile şefei lui, de fiecare dată când aceasta lipsea de la birou sau pleca în concediu. Propria sa muncă era destul de dificilă, iar sarcinile suplimentare nu făceau decât să complice şi să îngreuneze situaţia, ceea ce mărea probabilitatea comiterii unor greşeli. Totuşi, nu era capabil să-şi exprime nemulţumirea, pentru că nu putea suferi disputele. Lui Adam îi fuseseră prescrise tranchilizante pentru anxietate, pe care el nu le lua, însă, decât atunci când aceste stări îi scăpau de sub control.

Adam fusese un copil sensibil, care se descurcase bine la şcoală şi care avea o mulţime de prieteni. Nu urmase universitatea, din cauza dificultăţilor financiare ale familiei. Şi-a cunoscut viitoarea soţie când avea 18 ani şi s-a căsătorit de tânăr. Mai târziu, li s-a născut un băiat. Căsnicia era reuşită, iar lui Adam îi făcea plăcere timpul petrecut în familie.

Pe măsură ce îşi rememora trecutul sub hipnoză, pacientul şi-a amintit numeroase episoade din copilărie, care explicau teama sa de dispute. Tatăl suferea de diabet, dar refuzase tratamentul cu insulină şi nu ţinea regim; ca efect, dispoziţia lui devenise foarte labilă. Adam îşi amintea că părinţii se certau adesea în timpul mesei. Mama părea întotdeauna să piardă în faţa tatălui, care manifesta

o tot mai pronunţată agresivitate verbală. Uneori, certurile deveneau atât de violente, încât Adam, tulburat peste măsură, părăsea încăperea.

Tatăl fusese un ins cam singuratic şi interiorizat, dar căruia îi plăcea să fie considerat drept capul familiei. Avea anumite concepţii asupra lucrurilor şi nu era dispus să şi le schimbe, afirmând întotdeauna că el ştie ce este mai bine pentru soţie şi pentru copii. În perioada în care Adam a început să-şi formeze propriile convingeri în materie de politică, expunându-le în eseurile lui de şcolar, tatăl se enerva şi îl ataca verbal pentru opiniile sale diferite. Strigătele tatălui îl intimidau pe Adam, aşa că el sfârşea întotdeauna prin a ceda.

În ciuda diferenţelor de vederi, tânărul ţinea la tatăl său, aşa că moartea acestuia, la două săptămâni înaintea nunţii lui Adam, l-a şocat profund. Într-o zi, tatăl a fost internat în spital, pe neaşteptate. Când Adam s-a întors seara de la serviciu, a primit un telefon de la spital, cerându-i-se să vină de urgenţă, pentru că tatăl lui se afla într-o stare critică. El şi mama s-au grăbit într-adevăr, dar, până la sosirea lor, tatăl murise.

Adam a avut un sentiment de mânie la adresa tatălui său. De ce nu făcuse tratament cu insulină? Era atât de nefericit încât voia să moară? Adam avea impresia că tatăl lui dăduse dovadă de egoism atunci când refuzase medicaţia, accelerând astfel evoluţia bolii şi scurtând timpul pe care l-ar fi putut petrece alături de fiul său.

Întrucât mama lui era prea răvăşită, Adam a trebuit să se ocupe de toate aranjamentele pentru înmormântare. Totul petrecându-se pe neaşteptate, nu a fost timp pentru lacrimi şi manifestări de durere, mai ales că, după înmormântare, Adam a fost nevoit să înceapă pregătirile de nuntă, care a avut loc peste câteva săptămâni. Contrastul era ciudat: ca mire, Adam ar fi trebuit să fie fericit şi să aibă inima uşoară; el însuşi ar fi vrut să se bucure de ziua nunţii, dar moartea tatălui îi era prea proaspătă în minte, aşa că se simţea sfâşiat în două.

Sub hipnoză, Adam a putut să dea drumul durerii provocate de moartea tatălui, o durere pe care nu avusese cum s-o simtă pe vremea aceea. Faptul că a trebuit să aline suferinţa mamei lui şi să organizeze ceremonia funerară, precum şi sentimentele de mânie la adresa tatălui, care îl făceau să se simtă vinovat, l-au împiedicat să-şi trăiască propria durere; pe de altă parte, nunta apropiată a pus repede capăt perioadei de doliu. Rememorarea acestor evenimente, petrecute când Adam avea 20 de ani, a adus la suprafaţă toate componentele emoţionale care, deşi prezente în perioada respectivă, nu se putuseră manifesta. Eliberarea acestor sentimente i-a adus o mare uşurare lui Adam, care a simţit, în fine, că un lucru important a fost aşezat acolo unde trebuia.

Mai târziu, el a fost capabil să se comporte altfel în cazul unei dispute şi, în cele din urmă, a reuşit să-şi exprime dorinţele şi părerile la serviciu, fără să se mai simtă vinovat sau cuprins de anxietate.

Comentariu: Acest caz constituie o altă ilustrare a modului în care un eveniment petrecut în viaţă poate să influenţeze profund capacitatea omului de a progresa.

Adam ajunsese să se teamă de discuţiile în contradictoriu, pentru că acestea îl neliniştiseră în copilărie şi îl făcuseră să se simtă neajutorat. Faptul că tatăl său se comporta agresiv într-o dispută îl speriase, aşa că Adam a început să evite orice subiect care ar fi putut provoca dezacorduri, încercând astfel să prevină puseurile de anxietate.

Această strategie de evitare a funcţionat într-o anumită măsură, dar a prezentat şi dezavantaje. Cu toate că Adam nu-şi manifesta dezacordul, nici în diverse discuţii cu tatăl său şi nici la serviciu, supărarea şi resentimentele sale nu dispăreau. Cum era o persoană timidă, el încerca să nu-i pună pe alţii în situaţii neplăcute, aşa că îşi reprima sentimentele negative; singurul rezultat a fost însă amplificarea stărilor sale de anxietate, care ameninţau să-i domine viaţa.

Sentimentele neexprimate au generat stresul emoţional, iar o dată cu moartea tatălui şi cu toate trăirile nedorite şi în aparenţă nepotrivite ce i-au urmat, s-a ajuns la punctul culminant al procesului de reprimare; ulterior, a fost nevoie de eliberarea acestor emoţii reprimate pentru ca noi atitudini şi noi moduri de comportament să devină posibile.

16. CONCLUZIE

Câţi oameni sunt pe lume, tot atâtea sunt şi căile care duc la fericire şi împlinire.

Această carte are menirea de a contura o viziune asupra motivelor şi cauzelor care te pot bloca şi care te pot împiedica să progresezi pentru a-ţi valorifica întregul potenţial; am încercat să ofer idei şi sfaturi practice privind modul în care să îţi alegi şi să îţi urmăreşti ţelurile proprii, desăvârşindu-ţi creşterea personală.

Există, totuşi, un singur lucru pe care această carte nu îl poate face în locul tău: acţiunea însăşi. Cartea îţi poate arăta drumul, dar este un drum pe care va trebui să îl străbaţi tu însuţi.

Singura persoană care ştie cu adevărat care îţi sunt cerinţele eşti *tu*; singura persoană care ştie ce este mai bine pentru tine eşti *tu*, iar acest lucru înseamnă că *ţie* îţi revine responsabilitatea de a te strădui să devii cea mai bună persoană cu putinţă.

Porneşte la lucru ACUM – vei vedea că merită!

INDEX

acuzații, 65
agorafobie, 43
alegere, 19
amânare, 32
angajament, 95
anxietate, 67, 71
apatie, 92
autoacuzații, 60, 81
autoafirmare, 65
autonegare, 46
autoritate, 46

bâlbâială, 98

cădere nervoasă, 67
câștigători, 41
comportament compulsional, 97
compromis, 39, 45
conflict, 64
control, 47
conștiință vinovată, 91
creștere, 42
creștere mentală, 11
critică, 57, 89
criza vârstei mijlocii, 40

delegarea responsabilităților, 69
depresie, 43, 46, 103
dezechilibru emoțional, 62

educație, 16
eșec, 84
exces ponderal, 107
experimentul cu scândura, 76

a face pe placul altora, 88
fericire, 52
fobii, 97, 100
furie, 65

generalizări, 85

hobby-uri, 73

imaginea despre sine, 81
imitație, 13
impotență, 102

încredere în sine, 53, 65
încurajare, 61
îndoială, 53, 58

laudă, 82
libertate de acțiune, 97
lingușeală, 82

mass media, 12, 18
mărirea salariului, 37
mediu social, 11, 12, 81
model al lumii, 14
modestie, 36, 79
motivație, 92
muncă excesivă, 53, 92
muncă sub capacități, 92

nemulțumire, 35
nesiguranță, 79

obsesii, 98
obstacole, 41, 56, 58
optimism, 20, 64, 76

pasivitate, 93
pedeapsă, 47
perfecționism, 96
perioadă critică, 17
pesimism, 17, 20, 60, 64, 76
placiditate, 94
plan de afaceri, 55
probleme, 41
proces de învățare, 53
profeția care se împlinește prin sine, 17, 19
progres, 55, 56
ratați, 41
realitate, 14, 18, 43
recunoaștere, 79
relaxare, 70
reprimare, 63, 98
responsabilitate, 40, 44
riscuri, 52, 75
ritualuri de trecere, 48
roluri, 48
rutină, 16

sănătate, 69
schimbare, 49, 89
scuze, 82
selecție negativă, 19
sentimente, 14, 63, 65
stagnare, 51
statut, 48
stres, 53, 67, 92, 109
structură genetică, 11
succes, 83
superiori, 48

teamă, 53, 64, 85, 86
terorizare, 58, 83
TP (tulburări premenstruale), 105

țap ispășitor, 44
țeluri, 50, 51, 54

ura de sine, 84

valori, 12, 87
vânarea propriilor greșeli, 89
vești rele, 18
vizualizare, 58, 77
vocație, 72

Dezvoltarea personală este un proces continuu. Pe măsură ce vei învăța mai multe strategii pozitive și începi să le folosești, vei avea mai mult succes în atingerea scopurilor tale și în obținerea fericirii pe care o meriți. Această carte este primul pas către un viitor mai bun, așa că nu te mulțumi s-o citești, ci *folosește-te de ea* - și cât mai curând posibil. Cu cât mai repede vei începe, cu atât mai repede vei reuși.

Când ai ales această carte, este posibil să fi făcut-o pentru că ai citit deja ***Gândirea pozitivă*** și te așteptai ca volumul ***Mai multe despre gândirea pozitivă*** să reprezinte urmarea.
Diferența dintre cele două cărți constă în faptul că ***Gândirea pozitivă*** se focalizează cu precădere asupra minții și a funcționării ei, asupra tipurilor de personalitate și asupra problemelor particulare (îngrijorarea, stresul, singurătatea ori gelozia), în timp ce ***Mai multe despre gândirea pozitivă*** te ajută să dai la o parte obstacolele care te împiedică de la bun început să faci aceste schimbări pozitive.

INTERZONE
61